

CONHEÇA A SI MESMO

Data: 29/05/1990 – Ocasião: Curso de Verão de 1990 - Local: Brindavan

Encarnações do Amor Divino!

*“aham ātmā guḍākeśa sarva bhūtāsaya sthitah
aham ādīs cha madhyam cha bhūtānām anta eva cha”*

“Ó Arjuna! Eu sou o Atma¹ que reside em todos os seres vivos. Eu sou o começo, o meio e o fim de todos os seres”. Assim declara Krishna na Bhagavad Gītā².

Tudo o que se vê no Cosmos – os objetos móveis e imóveis – é uma manifestação do *Atma*. No reino espiritual, o que se ouve a cada passo é o *Atma*. O que se vê, o que se ouve é o *Atma*. O que traz o esquecimento também é o *Atma*. Por isso Krishna declarou a Arjuna: “Neste Universo não existe nada que não seja o *Atma*”. O que o ser humano precisa fazer hoje é tomar a decisão de alcançar a percepção do *Atma*. Isso equivale a tomar consciência do seu verdadeiro Ser. É o que se chama de Conhecimento do Ser (*Atma-jñāna*). O primeiro objetivo da existência humana deve ser o de experimentar a Bem-Aventura do *Atma* (*Atmananda*). É preciso que todos tenham em mente o Princípio do *Atma*³. O *Atma* também é chamado de Consciência, no sentido de “estar consciente” (*Eruka* em télugo). Essa Consciência produz em cada ser a sensação de “eu-ismo”, expresso no termo *aham* (“Eu”). Quando este “Eu” se identifica com o corpo, assume a forma do ego (*ahamkāra*). Este é o falso “eu”, não o verdadeiro “Eu”.

“Eu” – O primeiro som que emana do Atma

É a mente que se interpõe continuamente entre o indivíduo e o *Atma*. Assim como a nuvem, formada a partir do vapor d'água produzido pelo Sol, esconde o Sol, a mente, que surgiu do *Atma*, encobre o *Atma*. Enquanto a mente existir, o ser humano não poderá compreender a natureza do *Atma* ou alcançar a percepção do *Atma*. Somente aquele que está consciente do *Atma* em todos os diferentes estados de consciência pode ser considerada como tendo a visão direta do Ser (*Atmasākshātkāra*). O primeiro som que emana do *Atma* é “Eu”. Somente após o surgimento do “Eu” teve início o processo de Criação. Se não há “Eu”, não há Criação. Os termos “Eu”, *Atma* e Brahman⁴ são todos sinônimos. O “Eu” não associado à mente é o *Atma*. O “eu” associado à mente é o falso “eu” (*mithyātma*). Existe apenas um *Atma*. Esse é o verdadeiro “Eu”.

O ser humano se dedica a práticas espirituais para perceber Aquele que engloba muitos. Na verdade, todos os esforços envidados na busca do *Atma* nascem da ignorância. A pessoa realizada (*jñāni*) não faz tais esforços. Todos os empenhos do ser humano para realizar o “Eu” único são apenas tentativas de satisfazer a mente. Tendo em vista que, para se ter a experiência do Uno, o necessário é a eliminação da mente, é inútil fortalecê-la para esse fim por meio das chamadas práticas espirituais (*sadhanas*).

Se vocês desejam aderir ao *sadhana*, devem primeiro se livrar do sentimento de não serem o *Atma* (*anātma bhāva*). Para vivenciarem a Bem-Aventura do *Atma*, precisam voltar a sua visão para o *Atma*. Na realidade, todos os esforços feitos para se ter a experiência dessa bem-aventurança são aberrações da mente. Em busca da libertação, o homem adora uma infinidade de deidades. De que adianta tudo isso, se todas as diferentes religiões declaram que existe apenas um Deus? Tais atividades são produtos de uma mente iludida. Enquanto a mente existir, os desejos persistirão.

¹ O Ser, no sentido de Ser Interno ou Eu verdadeiro; uma centelha do Divino (termo traduzido, às vezes, como “alma”). (N. T.)

² *Bhagavad Gītā*, cap. 10, verso 20. (N. T.)

³ A natureza essencial do *Atma*. (N. T.)

⁴ O Absoluto, o Uno, o Ser Cósmico, a Realidade Última que tudo permeia. (N. T.)

Enquanto os desejos estiverem presentes, não poderão ser eliminados os gostos e aversões, que sustentam o ego. E, enquanto perdurar o ego, não se poderá ter a experiência do *Atma*. Só eliminando a mente – e de nenhuma outra maneira – será possível obter o conhecimento, a bem-aventurança e a visão do *Atma*.

De Bhrama a Brahman⁵

De onde se originaram a mente (*manas*), o intelecto (*buddhi*), a memória (*chitta*) e o ego (*ahamkāra*)? Como eles se desenvolvem e no que se fundem? Isso é Brahman, isso é o *Atma*. Sendo esse o caso, como vocês poderão descobrir a sua fonte ou o seu verdadeiro “Eu” buscando em outro lugar que não dentro de si mesmos? Tal busca é como a de um ladrão que, vestindo uniforme de policial, sai à procura do ladrão. Por que vocês necessitam de outros *sadhanas* para conhecerem o seu próprio “Eu”? Eis uma história que ilustra o absurdo de tal situação. Após terem cruzado um rio, dez ignorantes que haviam saído em peregrinação quiseram se certificar de que todos os integrantes do grupo haviam feito a travessia. Ao proceder à contagem, um deles notou que apenas nove haviam cruzado o rio e começou a se lamentar, dizendo que o décimo homem teria sido arrastado pela correnteza. Cada peregrino fez a contagem da mesma forma, deixando de lado a si mesmo, e sempre faltava um deles. Até que um transeunte percebeu a situação difícil em que eles se encontravam e indagou a causa da sua angústia. Responderam-lhe que um dos dez peregrinos se perdera no rio. O viajante inteligente descobriu que cada um deles deixara a si mesmo de fora e contara apenas os nove restantes. Alinhando-os em fila, contou todos os dez e revelou-lhes que, a cada contagem, o homem que a fazia sempre deixava a si mesmo de fora. Essa história demonstra que o indivíduo que não está consciente de si mesmo não consegue compreender nada corretamente. Ora, se vocês mesmos são o *Atma*, como poderão reconhecer o seu próprio Ser – o *Atma* – orando a alguém que está fora de vocês?

Unidade que subjaz à aparente diversidade

“O Uno quis se tornar muitos”. Vocês devem, então, perceber a unidade que está por trás da aparente diversidade. Todas as inúmeras formas que veem são reflexos da sua própria imagem em um espelho. Preocupados com as imagens, ignoram a forma primordial – esta é a ilusão que os aflige. Brahman (o Divino) escapará àquele que está preso em *bhrama*, ou seja, na ilusão. Todas as práticas espirituais que realizam são de pouca utilidade para a plena percepção do *Atma*. Elas podem ajudá-los a serenar a mente, mas o que precisam fazer é eliminar completamente o processo de pensamento da mente. Acalmar a mente é apenas um paliativo; ela ficará agitada novamente. Somente as práticas espirituais que visam eliminar a mente serão úteis na busca pelo *Atma*.

Libertem-se das ilusões egoicas

É a identificação com o corpo que faz com que o ego (*ahamkāra*) floresça e se desenvolva. O sentimento de que “eu sou aquele que faz”, “eu sou aquele que desfruta” e “eu estou alcançando o sucesso” cresce constantemente no ser humano. Estudantes! Vocês devem compreender que a vitória ou a derrota não são o resultado das suas ações ou da sua prática espiritual. Imersos em ilusão egoica, imaginam que são os arquitetos dos seus próprios destinos. Mas vocês podem ver no mundo numerosos casos de fracasso, apesar de esforços heroicos, assim como exemplos de sucesso alcançado com muito pouco esforço. Em vez de cortejarem o fracasso, confiarem nos próprios esforços e ficarem desanimados, coloquem a sua confiança em Deus e ofereçam todas as suas ações a Ele.

⁵ Aqui, Sai Baba faz um jogo com as palavras *bhrama* (ilusão, confusão, perplexidade) e Brahman (Deus, o Absoluto). (N. T.)

Conscientizem-se de que pouco depende apenas dos seus esforços. Há provas disso no seu próprio corpo físico. Por exemplo, que esforços estão fazendo para que o seu coração bata regularmente? Até que ponto são responsáveis pelo processo respiratório que se dá continuamente? Qual é a sua contribuição para o processo digestivo que ocorre dentro de vocês? Serão estes os resultados de esforços humanos? Não. Será que podem continuar a viver simplesmente desejando isso? Serão capazes de acabar com a própria vida quando o desejarem? São responsáveis pelo seu nascimento? De jeito nenhum. Ao investigarem esse problema, perceberão que a causadora de todas as dificuldades é a sua sensação de ser “aquele que faz” e “aquele que desfruta”.

Todas as ações realizadas atualmente pelo ser humano têm como objetivo satisfazer a mente. Contudo, por mais que tentem satisfazê-la, jamais o conseguirão. O que é essa mente? É *māyā* ou ilusão, é desejo, é ignorância, é *prakriti* ou o mundo fenomênico, e é *bhrānti*, ou seja, perplexidade, dúvida. Imersos nesta ilusão mental, como será possível realizarem Brahman, o Absoluto? Vocês têm medo da própria sombra. Os seus próprios pensamentos os assustam. A verdade é que existe apenas o Uno, que é chamado por diferentes nomes. Ele é o *Atma*. Os eruditos (*pandits*) descrevem o Supremo como *Sat-Chit-Ananda* (Existência – Consciência – Bem-Aventura). Isso não está correto. Ele é *Sat*, é *Chit* e é *Ananda*. Estas não são três qualidades diferentes do Divino. Ele é a personificação de cada uma delas.

Ao acreditarem na falsidade (*mithya*), estão renunciando à Verdade (*sathya*)

Algumas pessoas recorrem à meditação na crença de que devem experimentar algum poder maior do que elas. Também realizam exercícios árduos para adquirir algum poder secreto, misterioso e maravilhoso que não seja elas mesmas. Esta é uma ação nascida da ignorância. Enquanto pensarem que existe algum poder superior a vocês, estarão imersos em ignorância. Não há nada mais elevado no mundo que vocês mesmos. A crença na existência de tal poder é uma ilusão da mente. Por exemplo, em um sonho se veem todos os tipos de cenas e se passa por várias experiências. Até que ponto são reais? Somente enquanto se estiver no estado de sonho. Quando ele termina, as cenas se tornam irreais. Da mesma forma, enquanto vocês estiverem em um estado de ilusão mental, as alegrias e tristezas, ganhos e perdas que experimentarem serão todos reais. Quando se remove a ilusão, todos eles se tornam irreais.

Consequentemente, todas as experiências fenomênicas ocasionadas pela ilusão da mente são falsas. Baseando a sua vida nessa falsidade (*mithya*), vocês estão renunciando à Verdade (*Sathya*). Identificando-se totalmente com o corpo, estão fazendo com que o ego (*ahamkāra*) cresça. Se vocês compreenderem esta simples verdade, desenvolverão uma visão ampla. Não há nada no mundo além do Eu. Todos os diversos objetos são reflexos do Uno. Para todas as coisas mundanas existe um sujeito que age (*kartā*), o resultado da ação (*karma*) e a própria ação (*kriyā*). Na esfera espiritual, porém, existe apenas o *Kartā*, sem *karma* ou *kriyā*. Ele é Aquele que realiza a ação, é a ação e é o resultado da ação. O Princípio do *Atma*, que representa a unidade de todos esses três, é a Consciência Universal Única (*Chaitanya*) que permeia todo o Cosmos. Sendo assim, é impossível que esteja presente em alguns lugares, e em outros não.

A Consciência Cósmica

Essa Consciência Cósmica foi apresentada às pessoas comuns como *Sat-Chit-Ananda* para que elas pudessem compreender a sua natureza. Os filósofos de Vedanta, entretanto, consideravam *Sat*, *Chit* e *Ananda* como expressões diferentes da mesma Verdade. Esses três também foram chamados de *Asti-Bhāti-Priyam* na terminologia vedântica. Na realidade, todos os três são um e o mesmo. Quando alguém diz: “Aqui está um copo”, o estado de ser, de existir é *Asti* ou *Sat*. O fato de ser perceptível é *Bhāti* ou *Chit* (cognoscibilidade). Finalmente, a experiência de “estar desfrutando daquilo” é *Priyam* ou *Ananda*. Mas *Sat*, *Chit* e *Ananda* são um só. Uma única e mesma

coisa existe (*Asti*), é perceptível (*Bhāti*) e confere bem-aventurança (*Priyam*).

Embora exista apenas Um, nós O experimentamos como muitos devido à nossa ilusão mental. Por conseguinte, a verdadeira natureza do Atma (*Atma-tattva*) deve ser vivenciada mediante o reconhecimento da unidade subjacente à diversidade. O *Atma* não tem forma, porém assume todas as formas. É como o ar, que não tem forma e, no entanto, assume muitas formas, dependendo do recipiente que esteja preenchendo. Quando o ar enche um balão, toma a forma de um balão; quando enche uma bola de futebol, tem a forma de uma bola de futebol; quando enche uma almofada inflável, tem a forma dessa almofada. O ar, portanto, não tem forma ou qualidade específica, mas é como Aquele que tem apenas uma qualidade, ou seja, a Consciência Universal Única (*Chaitanya*).

A consciência é uma parte da Consciência Universal Única

Não é fácil compreender a natureza da Consciência Universal Única (*Chaitanya*). Se quiserem entendê-la, terão que entender a Consciência, que é uma parte dela. A Consciência, que também se conhece como a condição de estar “consciente”, é uma testemunha, o que requer uma base para o seu funcionamento. Essa base é aquela da qual se está “consciente”, como no estado de vigília. Existem estes três estados: Consciente, Consciência e Consciência Universal Única. O Consciente está relacionado aos sentidos; a Consciência, relacionada à mente; e a Consciência Universal Única, relacionada ao *Atma*. A divisão entre esses três estados foi feita com o propósito de compreender os processos mundanos.

Eis um exemplo para ilustrar isso. Em uma conferência de médicos, realizada em um salão, pode haver diferentes especialistas presentes, mas o nome “médico” é um só e se aplica a todos. Cada um pode ter se especializado em uma parte do corpo, como o coração, o ouvido, o cérebro, o rim ou qualquer outra. O corpo é um só; foi dividido em muitas partes com a finalidade de especialização, porém todos os especialistas são médicos. Similarmente, todos são formas do *Atma* ou *Atma svarūpas*. No entanto, no que se refere a como ganham a vida, um indivíduo pode ser um operário, outro um funcionário público, outro um comerciante e outro um agricultor. Estas diferentes denominações se baseiam nas profissões exercidas por diferentes indivíduos, mas elas não têm caráter permanente.

De igual modo, embora o *Atma* seja o mesmo em todos, se fazem distinções entre diferentes pessoas com base nas suas características físicas e outras e nos seus relacionamentos. Por exemplo, se houver um acidente com um avião, o interesse no destino dos passageiros individuais aumentará se amigos e parentes estiverem viajando naquele avião. Caso contrário, só por curiosidade as pessoas terão interesse em ser informadas sobre os detalhes do acidente. Similarmente, enquanto não considerarem o *Atma* como seu, o interesse de vocês por Ele estará relacionado à mera informação. Após se ter conhecimento de que o *Atma* é o “Ser” que está presente em todos, ocorre o processo de transformação. Existe apenas o Uno e nada mais (*unnadi okate, anyamu ledu*). Enquanto a mente e o corpo permanecerem, será difícil vivenciar essa unicidade. Contudo, apesar da dificuldade, todos devem se empenhar em descobrir o verdadeiro “Eu”.

Primeiro compreendam o que é o Atma

Vimos como o corpo é comparável a uma carruagem, os sentidos aos cavalos, a mente às rédeas e o intelecto (*buddhi*) ao cocheiro. Mas, além destes, existe o Mestre da carruagem, o *Atma* que reside em todos. “Existe apenas Um residente em todos os seres (*Eko vaśī sarva bhūta*

*antarātmā*⁶). Portanto, além de saber como funcionam o corpo, os sentidos, a mente e o intelecto (*buddhi*), vocês devem considerar o entendimento do *Atma* como o seu objetivo principal. Renunciando ao senso de “eu” e de “meu”, cumpram o seu dever como uma disciplina espiritual. Esse cumprimento do dever é chamado de *yoga (kartavyam yoga uchyate*⁷). Ao praticá-la, vocês vivenciarão a alegria da Bem-Aventura do *Atma*. É a ausência dessa *yoga* que resulta em doença (*roga*). Quando examinarem as atividades da mente com o objetivo de descobrir se elas os estão levando à escravidão ou à liberação, descobrirão que os estão levando tão somente à escravidão.

A principal causa do caos existente no mundo atual – divisões, conflitos, desordem e violência – é a ausência do sentimento de unicidade entre os seres humanos. Há uma necessidade urgente de se cultivar o espírito do Amor, que servirá para promover o sentimento de unidade. Toda a educação de hoje não é verdadeiro conhecimento, mas um processo que vai da ignorância à ignorância. Se vocês procuram saber onde está o *Atma*, Ele é a Consciência Universal Única (*Chaitanya*) presente entre um estado de consciência e outro. Não é algo facilmente compreensível para todos. Existe um estado entre a vigília e o sono. Poucos sabem o que é esse estado; somente os iogues o perceberam. Aquilo que está entre os estados de vigília e de sono é o estado do *Atma*. O estado de vigília é governado por *rajoguna*, e o de sono por *tamoguna*. Entre os dois está *satvaguna*⁸, que é o próprio *Atma*.

Tradução e revisão da Coordenação de Publicação/
Conselho Central do Brasil
Fonte: www.santhysai.org
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume23/sss23-19.pdf>

⁶ *Katha Upanishad*, parte 2, cap. 2, verso 12. (N. T.)

⁷ Adaptação do cap. 2, verso 48, da *Bhagavad Gītā: samatvam yoga uchyate* (“à equanimidade se dá o nome de *yoga*”). O cumprimento do próprio dever (*kartavyam*) sem apego aos resultados da ação requer indiferença ou equanimidade (*samatvam*) em relação a gostos ou aversões, sucesso ou fracasso, louvor ou crítica. (N. T.)

⁸ Aqui Sai Baba se refere às três qualidades ou *gunas* inerentes à Criação: 1) *rajoguna*, a qualidade da paixão, da emoção violenta, do desejo, da agressividade, do egoísmo; 2) *tamoguna*, a qualidade da inércia, do torpor, da indolência, da ignorância, da escuridão; 3) *satvaguna*, a qualidade do equilíbrio, da pureza, da bondade, do altruísmo.