



ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL SRI SATHYA SAI

# Maha Shivaratri

*Guia de Estudo*



Oferecido com amor e gratidão aos Pés de Lótus de

*Bhagavan Sri Sathya Sai Baba*

na ocasião do Maha Shivaratri de 2023

## INTRODUÇÃO

A Parte 1 (Seções 1-8) é constituída de excertos do Discurso de *Maha Shivaratri* de 1987, de nosso amado Bhagavan.

A Parte 2 (Seções 9-19), extraída de outros discursos, diz respeito a práticas espirituais que nos ajudam a desenvolver pensamentos puros e a conquistar proximidade e afeto de nosso Senhor.

Questões para contemplação foram incluídas no fim de cada seção.

Que Swami nos abençoe em nosso esforço espiritual neste sagrado dia de *Maha Shivaratri*.

Com amor,

Comitê de Estudos das Escrituras Sri Sathya Sai

# ÍNDICE

## PARTE 1

1. TRANSFORME CADA MOMENTO NUMA CELEBRAÇÃO SAGRADA.....	4
2. O TESOURO BEM GUARDADO .....	5
3. DUAS ENTIDADES: O 'VISTO' E O 'VIDENTE' .....	6
4. OS TRÊS NÍVEIS DE ESPAÇO NO HOMEM .....	7
5. O PAPEL DA INTUIÇÃO .....	8
6. DOIS SADHANAS BÁSICOS QUE SÃO IMPORTANTES .....	9
7. TRÊS MALES E TRÊS REMÉDIOS.....	10
8. A NOITE DA BONDADE E DA PIEDADE .....	11

## PARTE 2

9. APROXIME-SE DA DIVINDADE INTERNA.....	12
10. O SIGNIFICADO INTERNO DA NOITE DE CANTOS DEVOCIONAIS .....	13
11. VIZUALIZE DEUS COMO A ESSÊNCIA DE TUDO.....	14
12. PENSE NA NATUREZA COMO UM ATRIBUTO DA DIVINDADE .....	14
13. PENSE EM DEUS COMO SUA REALIDADE .....	15
14. APROXIMANDO-SE DA DIVINDADE POR UMA MUDANÇA DE ATITUDE ...	16
15. APROXIMANDO-SE DA DIVINDADE POR NÃO SER LIMITADO OU VINCULADO .....	16
16. APROXIMANDO-SE DA DIVINDADE POR MEIO DE PENSAMENTOS LIBERTADORES .....	17
17. APROXIMANDO-SE DA DIVINDADE PELA ASSERÇÃO POSITIVA.....	18
18. APROXIMANDO-SE DA DIVINDADE MOLDANDO NOSSOS PENSAMENTOS .....	19
19. O CAMINHO DA DIVINDADE SIMBOLIZADA (ANYA-VATHI) .....	20

## TRANSFORME CADA MOMENTO NUMA CELEBRAÇÃO SAGRADA

**S**hivaratri é prescrito para a décima-quarta noite da metade escura do mês, a noite anterior à Lua Nova, quando a Lua passa por um escurecimento total. A Lua e a mente, que é regida pela primeira, são drasticamente reduzidas, a cada mês, na décima-quarta noite. Quando essa noite é devotada à vigilante adoração a Deus, o pouco que resta da mente rebelde é superado e a vitória é garantida. A noite de *Shivaratri* deste mês é mais sagrada que as demais e, assim, é chamada *Maha Shivaratri*.

**Com fé firme e um coração puro, a noite deve ser passada na glorificação de Deus. Nenhum momento deve ser desperdiçado com outros pensamentos.** O tempo passa rápido. Como um bloco de gelo, ele derrete logo e escorre para longe. Como água em um pote vazando, desaparece gota a gota. O tempo alocado à vida de uma pessoa se esgota velozmente e termina de repente, de um jeito qualquer. Então, seja vigilante. Considere-se avisado. Esteja alerta e consciente. Busque o abrigo do Senhor e transforme cada momento numa celebração sagrada.

Sri Sathya Sai Baba, 26 de fevereiro de 1987  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



### Questões para refletir

1. Como podemos transformar nossos pensamentos e perspectivas de modo a apreciar o valor do tempo que nos é dado para libertar nossas almas?
2. Fale sobre o significado da vigília noturna e do jejum e como essas práticas podem transformar nossas mentes.

## O TESOURO BEM GUARDADO

O corpo do homem é um receptáculo projetado para manter bem guardado um precioso tesouro. Lendas falam sobre cobras guardando tesouros ocultos. O nome da cobra que barra o acesso ao tesouro inestimável escondido no homem é egoísmo (*aham*), a fascinação por si mesmo e por suas posses. De forma a alcançar e resgatar o tesouro de *ananda* (bem-aventurança) o homem precisa, primeiro, destruir a cobra do egoísmo (*aham*).

O rio é uma parte, uma porção do mar; ganha plenitude quando retorna ao mar e se funde com sua fonte. Os peixes são da água. Vivem na água e morrem quando privados dela. O bebê é uma parte da mãe. Não pode sobreviver separado dela. O galho faz parte da árvore. Corte-o fora e ele resseca e more. O homem é uma parte (*amsa*) de Deus. Ele também não pode sobreviver sem Deus. Ele vive pelo desejo de conhecer a Deus, sua fonte. Na *Bhagavad Gita* (capítulo 15, *sloka* 7), o Senhor declara que “todos os seres vivos são partes (*amsa*) Minhas. Eu estou neles como o Eterno *Atma*”, assim Ele indica.

O homem vive para um propósito elevado, não para se submeter, como faz um animal, a cada demanda dos instintos e impulsos. Ele precisa se instalar como o mestre, não rastejar como um escravo. Ele tem o direito de proclamar “Eu sou Shiva (*Shivoham*)”, “Eu sou a plenitude permanente (*Achyuta*)” e “Eu sou a felicidade divina (*ananda*)”. Assim que alguém se torna consciente de sua realidade, as correntes que o prendem, de ferro e ouro, caem e ele alcança a liberação (*moksha*).

Sri Sathya Sai Baba, 26 de fevereiro de 1987  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



### Questões para refletir

1. Se for assim, porque é tão difícil proclamar “Eu sou Shiva”?
2. A cobra do egoísmo (*aham*) impede acesso ao tesouro da bem-aventurança (*ananda*). Qual implicação isto pode ter para a minha jornada espiritual?

## DUAS ENTIDADES: O 'VISTO' E O 'VIDENTE'

A divina bem-aventurança (*ananda*) está à nossa volta e dentro de nós. É *ananda* aquilo que nos sustenta e apoia, mas esta verdade é escondida pelo egoísmo mesquinho, que nos empurra através do mar tempestuoso para nos reunir na margem externa, (onde estão) as coisas que aparentemente nos concedem a *ananda* que lhes é inerente. O homem as envolve com uma camada da *ananda* que há dentro de si, mas, ao desfrutar disso, imagina que a coisa em si possa lhe conceder *ananda*! Para falar a verdade, é a sua própria *ananda* que ele está recebendo de volta.

Após um período de sono profundo, o homem declara que possui *ananda* ininterrupta. A mente, os sentidos e mesmo a faculdade da razão não têm, então, qualquer contato com algum objeto nem recebem impacto de objetos. Assim, a *ananda*, durante o sono, foi derivada de dentro da sua própria realidade.

Só há duas entidades, *drsya* (aquilo que é visto), e *drk* (Aquele que vê). *Drk* é *Atma*, *drsya* é a criação. *Drk* é consciente; *drsya* é inerte. Enquanto o homem está imerso naquilo que é inerte e enquanto Aquele que vê, a testemunha ou o *Atma*, é negligenciado ou negado, ele não pode escapar da angústia e do desespero.

A isca no anzol, pendurada na ponta da vara, atrai a atenção do peixe e o hipnotiza, mas o peixe é fígado e deve abandonar sua vida. O homem que cede aos desejos por prazeres sensuais deve sofrer o mesmo destino. Os antigos sábios (*rishis*) sabiam que o 'visto' não poderia durar ou proporcionar alegria permanente. Renunciaram aos desejos inferiores e aos confortos transitórios. *Thyaga* (renúncia) era, para eles, a genuína *yoga* (o caminho para a fusão com o Divino).

Sri Sathya Sai Baba, 26 de fevereiro de 1987  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



### Questões para refletir

1. O desafio é discernir o que pode ser considerado desejo inferior e conforto transitório. Como determinamos isto?
2. É *ananda* que nos sustenta e apoia, mas esta verdade é escondida pelo egoísmo mesquinho. Como os seus momentos de egoísmo escondem a sua *ananda* intrínseca?

## OS TRÊS NÍVEIS DE ESPAÇO NO HOMEM

**H**á três níveis de *akasa* (espaço) no homem, dos quais dois são *Drasya* e o terceiro é *Drk*. O primeiro compreende a Terra, o Sistema Solar e bilhões de fenômenos celestes que alcançam as estrelas, cuja luz, embora tenha sido emanada, ainda não chegou a este globo. Este espaço físico é denominado *Bhutha Akasa*.

O segundo nível engloba o primeiro e o retém em forma miniaturizada. Compreende a área conhecida e imaginada pela mente e, portanto, é chamado *Chittha Akasa* (espaço mental). Até mesmo esta área é diminuta quando comparada com o *Akasa* (espaço) envolvido pelo *Atma*, chamado *Chidakasa* (espaço da percepção ou consciência).

Os dois outros espaços não passam de diminutos fragmentos d'Aquele que vê, o *Atma*, *Brahman*. O ser humano tem sua jornada dirigida para a *ananda* que *Chidakasa* pode oferecer como uma prerrogativa preciosa. A jornada não leva para fora; deve ser interna, na direção da própria realidade do indivíduo.

O cervo almiscarado corre freneticamente na busca pela fonte da fragrância que o fascina. Quando, por fim, está muito exaurido para continuar, ele descobre que a fonte estava o tempo todo dentro de si mesmo! Do mesmo modo, o homem espera obter *ananda* de sua carreira num trabalho, negócio ou agricultura, acreditando que a satisfação que consegue destas coisas vale o esforço.

Mas ele pode alcançar logo a *ananda* permanente se a sua carreira for convertida em *sadhana*, seu negócio, transformado em profunda serenidade e seu interesse em agricultura, sublimado no cultivo à devoção, no campo mental bem cultivado e isento de ervas daninhas. Mesmo as pessoas inteligentes são tentadas pelo prazer que o esforço externo pode conferir, no lugar da divina felicidade que a busca interior pode proporcionar.

Sri Sathya Sai Baba, 26 de fevereiro de 1987  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



### Questões para refletir

A vigília e o jejum durante o *Shivaratri* devem criar conectividade com o espaço interior, conforme descrito nesta passagem. Como podemos continuar a garantir que a atração externa dos objetos dos sentidos não nos distraia da experiência interior de *Ananda*?

## O PAPEL DA INTUIÇÃO

Os sábios que declaram a singularidade desta bem-aventurança ansiavam por descobrir sua realidade e identificar essa realidade com a realidade que projeta, protege e absorve o cosmos; isto é, submergir sua verdade na verdade das verdades. Isso só pode acontecer por *Prajñana* (consciência total), não por lógica ou razão. A declaração védica "*Prajñanam Brahma*" (Deus é consciência integrada constante) apoia essa conclusão.

Uma vez que o homem vislumbra esta verdade, ele pode experimentar Deus em tudo e em todos. "*Sarvathah Pani Padham Sarvathokshi Shiro Mukham*" (Em todos os lugares Suas Mãos e Pés, Seus olhos, Cabeça e Face) é o que a Gita afirma sobre Ele.

Os investigadores não visualizam Deus em tudo o que estudam; eles veem aquilo que é aparente, não aquilo que é genuíno. Assim, eles são desviados para o reino da multiplicidade, em vez de serem conduzidos para a região da luz que abrange tudo.

A paz não pode prevalecer no indivíduo e na sociedade até que ele desenvolva fé na unidade da humanidade, apesar das aparentes diferenças. É preciso renunciar a todos os pensamentos de diferença e deleitar-se com a visão do Uno na menor e na mais tremenda glória de Deus. Este é o verdadeiro desapego (*vairagya*).

As pessoas reclamam de pesar, tristeza e sofrimento. O que exatamente é o pesar? É uma reação à perda de algo adquirido ou o fracasso em ganhar algo desejado. Portanto, a única maneira de escapar do pesar, da tristeza, etc., é vencer o desejo pelo ilusório. Veja o mundo como Deus (*Brahmamayam*). Essa visão acabará com o desejo. Quando o desejo é limitado a Deus e concentrado em Deus, o sucesso é garantido e cada passo contribui para sua felicidade (*ananda*).

As meninas vaqueiras (*gopis*) de Brindavan sabiam disso e ansiavam pelo Senhor, excluindo tudo mais. O amor puro e não diluído se expressava como uma ação altruísta. Eram simples camponesas sem conhecimento de escrituras e textos sagrados ou de exercícios espirituais. A fé inabalável em Krishna as dotou de toda a inspiração e instrução de que precisavam. Krishna disse a Arjuna: "Possuindo fé, a pessoa adquire sabedoria espiritual. (*Sradhhavan Labhathe Jnanam*)."

Sri Sathya Sai Baba, 26 de fevereiro de 1987  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



### Questões para refletir

A paz não pode prevalecer no indivíduo e na sociedade até que se desenvolva fé na unidade da humanidade, apesar das aparentes diferenças. Quais são alguns pequenos e grandes passos que cada um de nós pode dar para alcançar esse ideal?

## DOIS SADHANAS BÁSICOS QUE SÃO IMPORTANTES

**D**urante esta *Kaliyuga* (idade de declínio moral generalizado), dois sadhanas (disciplinas espirituais) são importantes - *Namam* e *Danam*. *Namam* significa o Nome do Senhor, que deve ativar cada pensamento, palavra e ação e torná-los cheios de amor. Isso certamente pode levar o homem à visão do Portador do Nome. O Nome, o som, é o material que pode revelar o não-material, o *jada*, que é a porta para a consciência (*chaitanya*) nele consagrada. Este é o propósito do *sadhana* - reconhecer tanto o *kshetra* (campo) quanto o *kshethrajña* (o mestre e operador do campo) como o Senhor.

*Danam*, a segunda disciplina espiritual, significa presentear, cuidar e compartilhar. O alimento doado aos famintos confere contentamento imediato e alivia as dores da fome. *Annam Brahma* (o alimento é Deus), diz a Upanishad. Os presentes devem ser dados sem inflar o ego do doador ou esvaziar o do receptor. Eles devem ser oferecidos com compreensão, humildade e amor.

O amor é a qualidade essencial para propiciar a divindade. As pessoas podem argumentar que os rituais executados meticulosamente são eficazes para o mesmo propósito. Mas as próprias escrituras anunciam que a adoração ritual e os ritos podem, na melhor das hipóteses, contribuir apenas para a purificação da mente e do coração (*Chittasya shuddhaye karmah*). Ou, como diz a promessa, os ritos podem elevar a pessoa ao céu, mas a pessoa só pode estar lá enquanto durar o seu depósito de mérito. Ela deve retornar à terra assim que o mérito for esgotado pelo uso (*Ksheene Punyam, Marthya Lokam Visanthi*).

Sri Sathya Sai Baba, 26 de fevereiro de 1987  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



### Questões para refletir

1. *Namam* e *Danam* são as duas importantes práticas espirituais prescritas. Quão intenso é o nosso *sadhana* em relação a essas duas práticas?
2. Relembre suas experiências ao realizar essas duas práticas e destaque algum efeito transformador que elas tiveram na sua vida.

## TRÊS MALES E TRÊS REMÉDIOS

 amor é o meio mais direto de se chegar a Deus. É preciso amar a todos sem distinção, pois o Senhor reside em todos e Ele é a própria personificação do amor.

Existem três obstáculos que se interpõem no caminho do fluxo pleno e livre de amor do homem para Deus. Eles são inimigos inveterados do homem - desejo, raiva e ganância. Felizmente, os antigos da Índia criaram três textos sagrados que, quando assimilados, podem equipar o homem a confrontar e conquistar esses inimigos astutos. Eles são o Ramayana, o Mahabharata e o Bhagavatha.

Ravana é um aviso para todos que alimentam o desejo e permitem que ele se vulgarize em luxúria. Uma centelha de luxúria, se não for aniquilada, com certeza se tornará uma conflagração calamitosa. A má ação de Ravana destruiu todo o clã e reduziu sua capital a um monte de cinzas.

O Bhagavatha oferece muitas lições para instruir o homem contra as más consequências da raiva e sua raiz, o ódio. Os irmãos Hiranyaksha e Hiranyakasipu ficaram com raiva do próprio Deus. Hiranyakasipu tinha, por rigorosa austeridade e prática, estabelecido seu domínio, como os cientistas modernos fizeram, sobre os elementos. Ele podia se transportar pelas hidrosferas como um peixe e pela atmosfera como um pássaro, mas negou Deus, que projetou os elementos e que existe dentro de tudo e fora também. De que adiantam poderes e habilidades diante da insolência e da ingratidão? Hiranyakasipu acreditava que havia eliminado Deus. Ele explodiu de raiva quando seu filho ousou louvar Deus. A raiva resultou em fúria cega e juntou miséria incalculável em sua cabeça.

O épico Mahabharatha retrata o desastre que a ganância pode causar. Duryodhana era tão ganancioso que não estava disposto a permitir nem mesmo aqueles que tinham o direito legal de posse a disfrutar das posses que ele havia juntado. Aquele que guarda como seu o que não é estritamente seu merece ser chamado de ladrão. Ele era tão ganancioso que se recusou a ceder até mesmo um minúsculo pedaço de terra para seus cinco primos Pandavas, embora eles tivessem o direito de reivindicar uma área vasta e próspera. Naturalmente, sua ganância o destruiu e a seu clã e súditos. Os três textos mencionados podem ser usados para curar as três doenças mentais que impedem o crescimento do amor.

Sri Sathya Sai Baba, 26 de fevereiro de 1987  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



### Questões para refletir

Todo mundo tem esses três inimigos: luxúria, raiva e ganância. Sugira maneiras práticas de aprender a amar incondicionalmente, quer enfrentemos ou não essas três qualidades negativas em nós mesmos.

## A NOITE DA BONDAD E DA PIEDADE

**H**oje é *Shivaratri*, a noite (*ratri*) de *Shivam* (bondade, piedade, boa sorte). É uma noite auspiciosa porque a mente pode perder seu domínio sobre o homem que dedica a noite à oração. A Lua é a divindade que preside a mente, de acordo com as escrituras. A mente está para a Lua como os olhos estão para o Sol.

Sri Sathya Sai Baba, 26 de fevereiro de 1987  
<https://saisspeaks.sathyasai.org/discourse/shivoham>



### Questões para refletir

1. Narre experiências em que a vigilância e o jejum no *Shivaratri* conferiram experiências espirituais.
2. Que novas resoluções você formulará nesta noite para aumentar suas aspirações e experiências espirituais?

## APROXIME-SE DA DIVINDADE INTERNA

**V**ocê deve perceber que *bhajan*, *Namasmarana* e *puja* **não são para agradar ou propiciar algo a Deus, mas para nosso próprio progresso espiritual.** Frequentemente, as pessoas bajulam os ricos e os poderosos - especialmente quando são seus empregados ou quando podem receber deles alguma ajuda preciosa - a fim de induzi-los a derramar presentes.

Mas Deus não derrama graça sobre as pessoas porque elas cantam Seus louvores. Ele também não pune aqueles que não O louvam. **A recitação dos atributos divinos apenas nos permite contemplar ideais elevados e nos aproximar cada vez mais da divindade que é nossa natureza.**

Sri Sathya Sai Baba, 7 de março de 1978  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/god-source-good>



### Questões para refletir

1. Quais são alguns ideais elevados aos quais podemos dedicar nossa vida?
2. Como isso nos prepara para nos aproximarmos da divindade?

## O SIGNIFICADO INTERNO DA NOITE DE CANTOS DEVOCIONAIS

A mente está intimamente relacionada com a Lua. A Lua (*Chandra*) é a divindade que preside a mente. A Lua perde dezesseis avos do seu brilho a cada dia após o dia da Lua cheia e continua a minguar até, nesta noite, ficar com apenas um dezesseis avos do seu poder. A lua que minguar pode representar a mente, com todos os seus caprichos e desobediência reduzidos depois de ter sido conquistada pela disciplina espiritual

Nesta noite, há apenas uma pequena parte da mente a ser conquistada; isso pode ser feito mantendo-se vigília e refletindo sobre a glória de Deus. A vigília prescrita simboliza a vigília eterna que se deve observar, enquanto o rito de jejum simboliza o despojar dos sentidos de prazeres pelos quais anseiam. O canto de canções devocionais durante toda noite significa a consciência vitalícia da presença divina que todos devem cultivar.

Mergulhe a sua mente em bons pensamentos e o mundo será bom. Mergulhe-a em pensamentos ruins e o mundo será ruim para você. Portanto, lembre-se apenas do bem. Pense, planeje e faça apenas o bem. Pense e aja somente de acordo com o bem. Então, como resultado, você se aproximará de Deus, a fonte de todo o bem.

Esta é a mensagem do *Shivaratri*.

Sri Sathya Sai Baba, March 7, 1978  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/god-source-good>



### Questões para refletir

Mergulhe profundamente no significado desta noite e contemple por que esta vigília e jejum foram prescritos para esta noite auspiciosa.

## VIZUALIZE DEUS COMO A ESSÊNCIA DE TUDO

As escrituras definem o divino Assim: o *Atma* é imanente em todos os lugares, assim como a manteiga interpenetra cada gota de leite. Quando o buscador persegue a verdade com esta convicção incitando seu esforço, a prática espiritual é chamada *Sathya-vathi* (baseada na verdade).

O Senhor declara: “Em minha forma latente, estou em toda a criação, operando o mistério. Veja em Mim tudo isto; veja tudo isto como Eu”. Quando alguém tem sucesso neste esforço, o caminho baseado na verdade levará ao sucesso. O Senhor assegura: “Serei visível para vocês como tudo isto e em tudo isto”. O Senhor promete essa visão de imanência e transcendência a quem persistir com sinceridade neste caminho baseado na verdade.

Sathya Sai Vahini

<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>

### Questões para refletir

1. Ao refletir sobre o exemplo acima da “manteiga em cada gota de leite”, que dificuldades você tem para trazer à tona a divindade latente em você? Por que a divindade em nós não se manifesta clara e evidentemente?
2. Se a divindade está presente dentro de nós em sua forma oculta, qual é a maneira mais fácil que você encontrou de expressá-la abertamente?

## PENSE NA NATUREZA COMO UM ATRIBUTO DA DIVINDADE

O ser universal é o fogo, o vento, o Sol, a Lua e tudo mais. Ele é o alento que sustenta a vida em todos os seres. Ele é o fogo que ilumina tudo. Ele é a chuva que alimenta as plantas que fornecem o sustento. Assim, Ele pode ser adorado como fogo (*Agni*), vento (*Vayu*) ou chuva (*Varuna*), por ter misericordiosamente assumido todas essas formas benéficas. Esta abordagem através de características benignas da divindade (*angas*) é o caminho baseado em atributos (*anga-vathi*). *Anga* significa “membro”, “fato” ou “atributo”.

Sathya Sai Vahini

<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>



### Questões para refletir

Na declaração acima, Swami sugere que devemos estar cientes do aspecto divino da natureza. Qual é a consequência na vida cotidiana se não tivermos consciência desse aspecto divino da vida?

## PENSE EM DEUS COMO SUA REALIDADE

**R**esolva, neste sagrado *Shivaratri*, visualizar Shiva, que é o poder interior de todos. Com cada respiração, você está afirmando “*Soham*” (Eu sou Ele). Não só você, mas todos os seres também o afirmam. É um fato que você ignorou por muito tempo. Acredite agora.

Quando você observar sua respiração e meditar nessa grande verdade, lentamente, o “eu” e o “Ele” se fundirão, e *Soham* se transformará em *Om*, o som primordial que os *Vedas* proclamam como símbolo da realidade suprema sem forma (*Nirakara Parabrahman*). Esse *Om* é o próprio estado natural (*swaswarupa*) - a realidade por trás de toda esta “irrealidade relativa”.

Esta é a disciplina (*sadhana*) genuína, o salto final no progresso do buscador. Mas há muitas etapas preliminares, cada uma delas exigindo muita resistência e firmeza. Por exemplo, Eu os aconselharia a se concentrarem sempre em um Nome de Deus, uma personificação de um de Seus inúmeros atributos de glória. Depois, há a expansão do seu amor, a remoção do ódio e da inveja de sua composição mental, vendo o Deus que vocês adoram em todas as outras pessoas tão intensamente quanto vocês O veem em si mesmos. Então, vocês se tornam a personificação do amor, da paz e da alegria.

Sri Sathya Sai Baba, 21 de novembro de 1979  
<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/holiest-task>



### Questões para refletir

1. Ver Deus em si mesmo e nos outros é a mensagem básica de Sathya Sai. O que perdemos no nosso dia-a-dia se não nutrimos tal percepção nobre?
2. Como nossa vida será diferente se estivermos constantemente impregnados de amor, paz e alegria, especialmente quando estivermos cientes de que somos a personificação do amor?

## APROXIMANDO-SE DA DIVINDADE POR UMA MUDANÇA DE ATITUDE

“**N**ão estou feliz. Não tenho alegria. Eu quero isto. Devo conquistar isto.” Tais anseios constituem o indivíduo. **Essa atitude é o cerne da ignorância.**

Então, se você busca destruir a ignorância que separa e embrutece, essa atitude deve ser transformada e a convicção de que “eu sou a personificação da felicidade”, “eu sou aquele que realizou o desejo” tem que ser cultivada. A pessoa que possui a primeira atitude tem conhecimento individualizado; aquela que possui a segunda atitude tem sabedoria universal (*jjñana*).

Sathya Sai Vahini  
<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>



### Questões para refletir

Swami nos dá um exemplo de que a ignorância nos afasta da nossa divindade inata. Em seguida, Ele dá um exemplo da atitude correta de uma pessoa autorrealizada. Explique como você pode se relacionar com ambos e narre, pensando no seu dia-a-dia, a diferença nas experiências adquiridas com esses dois estados de consciência.

## APROXIMANDO-SE DA DIVINDADE POR NÃO SER LIMITADO OU VINCULADO

**C**arregando o fardo de problemas inexistentes, causando agitação em meio à própria confusão e, sem nada poder fazer, atados à roda de nascimentos e mortes, os seres humanos se amaldiçoam em desespero. Os textos sagrados não dualistas surgiram para alertá-los contra essa ignorância e despertar neles a sabedoria que pode salvá-los do sofrimento e do erro.

**Na verdade, somos ignorantes enquanto nos sentimos em cativeiro.** Nós, de fato, não fomos criados. Não somos limitados, podados ou vinculados. A crença que se enraizou é a seguinte: “Existe um Universo (*Jagat*) no qual estou contido, juntamente com outros que, como eu, buscam a felicidade. Nessa busca, encontro alegria e tristeza, nascimento e morte”. Isso é ignorância fundamental.

Sathya Sai Vahini



### Questões para refletir

1. Swami dá outro exemplo da maneira falsa de nos identificarmos. Ele a chama de “ignorância fundamental.”
2. Por que a ignorância sobre o nosso verdadeiro “eu” representa um problema tão grande e que consequências isso traz para a sociedade humana?

## APROXIMANDO-SE DA DIVINDADE POR MEIO DE PENSAMENTOS LIBERTADORES

**N**ós nos tornamos o que são os nossos pensamentos. Embora emanem da ignorância, os pensamentos sobre a validade do mundo objetivo e o valor das alegrias que se extraem dele nos moldam a partir do nosso interior. A razão pela qual isso ocorre reside na ausência de quatro requisitos:

1. atenção ao progresso espiritual;
2. fé inabalável;
3. devoção;
4. Graça Divina.

Mesmo que apenas um desses quatro esteja ausente, não se poderá experimentar a suprema Bem-Aventurança do Absoluto.

A nossa investigação não deve ser direcionada para o que é óbvio e superficial. Esta linha de investigação só nos induzirá a crer equivocadamente naquilo que o Cosmos não é. Ela nos fará esquecer de que foi a nossa mente que gerou esse panorama de proporções cósmicas e o apresentou a nós como verdade. **É realmente estranho que esse vasto Cosmos dependa, em última análise, de “o reconhecermos como tal ou não”.** Se acharmos que ele existe, ele existe; se acharmos que não existe, não existe. Isso significa que temos que ir a fundo neste processo mental.

Sathya Sai Vahini  
<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>



### Questões para refletir

Como você explicaria a afirmação de que “nós nos tornamos o que são os nossos pensamentos?” Como poderemos nos beneficiar se a adotarmos como uma diretriz para a nossa vida diária?

## APROXIMANDO-SE DA DIVINDADE PELA ASSERÇÃO POSITIVA

**H**averá alguma ocasião em que a nossa afirmação leva à existência de algo e a nossa negação resulta no seu desaparecimento? Ou tal conclusão será uma invenção da nossa imaginação? Uma investigação nestas linhas sem dúvida revelaria a verdade.

Quando se vê uma corda na escuridão, por engano e por ignorância surge no seu lugar uma cobra, substituindo a verdade de que aquilo é uma corda. Mas quando a pessoa, por alguma razão, conhece a verdade e conclui: “Isto não é uma cobra, é uma corda”, a cobra desaparece, pois era uma simples ilusão. **Por conseguinte, sentir ou pensar é capaz de criar a cobra e também de destruí-la.**

**A afirmação cria e a negação destrói. Em ambos os casos, trata-se de processos mentais que podem ser classificados como “pensamentos”.** Embora existam diversos níveis e graus, todos são pensamentos. De onde surgem esses pensamentos? Eles são livres para emergir espontaneamente? A resposta é: “O nosso intelecto é liderado pelas nossas atividades (*buddhih karma anusarini*)”.

Os pensamentos surgem de acordo com o apego que desenvolvemos e os resultados que antecipamos das ações que praticamos. O primeiro motivo para a ação é: “Eu tenho que obter felicidade e harmonia”. Esse motivo surge da suposição – oriunda da ignorância – de que o mundo é real.

Sathya Sai Vahini

<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>



### Questões para refletir

1. Sathya Sai diz que a nossa percepção e os nossos pensamentos a respeito do mundo e de nós mesmos moldam o nosso destino. Os pensamentos que temos surgem dos nossos apegos e expectativas. A que você tem mais apego e como isso influencia as suas aspirações?
2. Qual será o seu foco durante o *Maha Shivaratri* e que novas resoluções você tomará para intensificar as suas aspirações espirituais?

## APROXIMANDO-SE DA DIVINDADE MOLDANDO NOSSO PENSAMENTOS

A conclusão estabelecida em todos os textos e escrituras sagradas é que “Tudo Isto é *Brahman* (Deus)”. Deixando isso de lado, se alguém ainda afirma que é “eu” (um indivíduo separado, mundano), está afirmando que é apenas um ignorante.

Pode surgir uma dúvida: é possível esquecer a si mesmo e acreditar que se é algo mais? Já vimos que a aceitação da verdade poluída com a inverdade (*mithya*) é um sinal de pessoas ignorantes. No crepúsculo, a falsidade se sobrepõe à verdade - a cobra é vislumbrada na corda, deitada na estrada.

**A ilusão afeta a consciência e distorce o intelecto (*buddhi*), de modo que as pessoas esquecem sua natureza genuína, que é a felicidade extasiante (*ananda*). Elas impõem a si mesmas as limitações da individualidade e se consideram como almas individuais (*jivas*).**

Elas acolhem a crença de que a felicidade está fora delas no mundo concreto, e se enredam num mundo turbulento, de mudanças e progresso. Elas sofrem os golpes simultâneos do destino e da fortuna. Tais pessoas são instruídas pelas escrituras reveladas, os Vedas, e pelos textos sagrados, a transformar suas vidas através de um esforço constante para perceber e conhecer a divindade inata (*Atma*).

Sathya Sai Vahini  
<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>



### Questões para refletir

Sathya Sai disse: “A ilusão afeta a consciência e distorce o intelecto (*buddhi*), de modo que as pessoas esquecem sua natureza genuína, que é a felicidade extasiante (*ananda*). Elas impõem a si mesmas as limitações da individualidade e se consideram como almas individuais (*jivas*)”. Narre exemplos de suas experiências de vida que ajudam a entender esta verdade.

## O CAMINHO DA DIVINDADE SIMBOLIZADA (ANYA-VATHI)

**V**isualizando o divino multifacetado e simbolizando, de diversas formas perceptíveis, os atributos que são evidenciados em cada faceta, o buscador se esforça para adquirir a presença do Divino.

Uma forma do Divino, o Onipresente (Vishnu), é retratado como tendo a concha, a roda e a clava (símbolos da palavra ou som primevo, do tempo, e do poder e da majestade). A faceta à qual é atribuído o poder e a vontade de superar obstáculos (*Vignesvara*) tem o símbolo da presa única, que simboliza a perspicácia e a concentração. Está associada a Shiva (*Isvara*), a faceta da desintegração e da dissolução, que carrega o tridente (*trisula*), que simboliza em suas três pontas o passado, o presente e o futuro.

Rama, a forma do *dharma*, é sempre retratado com o arco, que pode lançar a flecha (vontade) diretamente para o alvo. Krishna, a manifestação do amor universal, tem em Sua coroa uma pena de pavão, que simboliza o brilho dos mil olhos da graça. Ele traz uma flauta na qual toca melodias cativantes; a flauta é o símbolo do buscador sem desejo e sem egoísmo.

A faceta da sabedoria retratada como a Deusa Sarasvati tem uma vina (um instrumento musical de cordas) em Sua mão, simbolizando as cordas do coração respondendo com harmonia e melodia ao toque suave do verdadeiro, do bom e do belo.

Os buscadores meditam sobre essas personificações agradáveis e sobre o significado simbólico de seus atributos. Eles veneram o divino no deleite que aflora de seus corações. Este é chamado o caminho através da divindade simbolizada (*Anya-vathi*) - *Anya* significa o outro, o acessório.

Sathya Sai Vahini

<https://sathyasai.org/teachings/vahini/sathya-sai-vahini>



### Questões para refletir

Até que ponto este e outros caminhos de crescimento espiritual são relevantes para você em seu dia-a-dia?





COMITÊ DE ESTUDOS DAS ESCRITURAS SRI SATHYA SAI

©2023 ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL SRI SATHYA SAI  
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

[sathyasai.org](http://sathyasai.org)