



ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL SRI SATHYA SAI

# UNIDADE *com Deus*

A PRÁTICA DA CONTEMPLAÇÃO





# INTRODUÇÃO

“Encarnações do Sagrado *Atma* (Ser interno)! Considerando o dia de hoje como o do Jubileu de Ouro de Swami, como o do Aniversário de Swami, todos vocês se reuniram alegremente neste sagrado e divino *satsang* (reunião de pessoas virtuosas) e estão experimentando bem-aventurança. No entanto, Swami não tem desejo de comemorar o Seu Aniversário. Quando é o Aniversário de Swami? **O dia em que a Divindade florescer e brilhar no coração de vocês será aquele que devem considerar como o do Aniversário de Swami.** “

– 23 de novembro de 1975.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/message-love>

“Tenham Amor e Bem-Aventurança Divina (*ananda*) no coração. Essa Bem-Aventurança vem da visão, da audição, da fala e de ações puras. **O dia do Meu Aniversário será, para vocês, aquele em que se estabelecerem nessa Bem-Aventurança.** O Meu único desejo é compartilhar com vocês a Minha Bem-Aventurança e encorajá-los a levar uma vida repleta de Bem-Aventurança. O Meu Aniversário será quando vocês conseguirem isso.”

– 23 de novembro de 1978.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/happy-birthday>

As declarações acima, proferidas por Sathya Sai Baba, lembram-nos, em primeiro lugar, de que somos capazes de ter essa vida de realização e de bem-aventurança, com plena consciência da Divindade; em segundo lugar, de que é possível fazer uma transição do estado humano para o estado divino de espírito. Ele nos exorta a redescobrir a nossa Divindade inerente, reconhecê-la e viver em harmonia com ela.

Nesta alegre ocasião do Aniversário de Sathya Sai Baba, vamos buscar inspiração nos Seus discursos e mergulhar profundamente na compreensão da prática sutil da contemplação da unidade com Deus. Porque é, na verdade, a contemplação, ou seja, a nossa capacidade de pensar em Deus, de visualizá-Lo e de nos relacionarmos com Ele, que pode acelerar o florescimento da Divindade em nós.

**Todos os anos, ao se aproximar o Aniversário de nosso amado Bhagavan, perguntamo-nos qual será o melhor presente ou oferenda para Ele. Eis aqui nove flores que podemos Lhe ofertar.**

**Estas nove flores nos levarão cada vez mais perto da felicidade suprema. O melhor é que cada uma delas é feita de cinco pétalas que nos foram dadas pelo próprio Swami! No final deste exercício esclarecedor, perceberemos que estamos oferecendo a Swami aquilo que Ele nos deu.**

**Assim, comecemos por explorar o caminho para a felicidade duradoura em unidade com Deus.**



# ÍNDICE

<b>Flor 1:</b> Contemplem a Unidade com Deus .....	3
<b>Flor 2:</b> Não importa se você não chama esse poder de Deus .....	4
<b>Flor 3:</b> Por que medo e sofrimento? Para fazê-los dar pequenos passos rumo à sua realidade .....	6
<b>Flor 4:</b> Se 'Eu sou Deus' é a Verdade, por que é tão difícil ver e experimentar isso? .....	8
<b>Flor 5:</b> O Poder está Dentro .....	10
<b>Flor 6:</b> Renuncie à identidade com o corpo: afirme a sua Realidade .....	12
<b>Flor 7:</b> Os sadhanas a serem realizados .....	14
<b>Flor 8:</b> As diferentes etapas para a Autorrealização ou a experiência da Unidade com Deus .....	17
<b>Flor 9:</b> Afirmações diárias para perceber quem você é.....	18



A photograph of Sri Sathya Sai Baba seated on a highly ornate, silver and gold throne. He is wearing a white kurta and dhoti. The throne is intricately carved with floral and geometric patterns. Above the throne is a large, purple and gold umbrella. The background is a soft-focus purple and white floral arrangement.

*Deus* está com vocês,  
em vocês e ao seu redor.

Sri Sathya Sai Baba, 4 de fevereiro de 1994.

## CONTEMPEM A UNIDADE COM DEUS

- a. Existem dois “eus” em todos: o “eu” associado à mente e o “Eu” associado à Divindade, ao *Atma*. A consciência da Divindade é o verdadeiro “Eu”. Quando esse “Eu” está erroneamente associado com a mente, torna-se o ego (*ahamkara*). Quando o “Eu” associado com a Divindade experimenta a Bem-Aventura Divina, percebe que a Consciência Universal é uma só, embora possa ser chamada por diferentes nomes.

– 7 de julho de 1990.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/guru-within>

- b. Vocês pensam em si mesmos como o corpo e os seus desejos sensoriais; os outros pensam em vocês como personalidades. Mas vocês são verdadeiramente o Divino Espírito Infinito. Devem recordar constantemente: “Eu sou Deus”, “Eu sou Deus”, “Eu sou Deus”. **O dia em que virem a si mesmos como Deus, vocês se tornarão Deus.**

– 25 de dezembro de 1979.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/way-jesus>

- c. **Identifiquem-se com o Nome e a Forma do Divino que tiverem escolhido.** Podem continuar a realizar todas as suas atividades costumeiras e deveres diários, mas tenham sempre na mente o Nome do Senhor. Esta é a injeção de Krishna. Jamais permitam que pensamentos maléficis entrem na sua mente; então os bons pensamentos que tiverem se expressarão em boas ações.

– 25 de agosto de 1997.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/spark-and-source>

- d. Abandonem a raiva, o ódio, a inveja e a ganância. **Façam isso permanecendo sempre no Nome que resume e significa a Glória de Deus.**

– março de 1965.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/rope-round-neck>

- e. **A corrente transbordante da vida humana originou-se da Bem-Aventura Divina (*Brahmananda*) e tem que alcançar a fonte de onde veio.** Para ter sucesso nesse empreendimento, o ser humano deve recordar o êxtase dessa Bem-Aventura Divina a todo momento, em cada atividade.

– 23 de novembro de 1983.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/perpetual-bliss>

### PONTOS A CONSIDERAR .....

Sathya Sai sugere claramente que devemos nos identificar com o Nome e a Forma do Divino. Como você explicaria os dois “eus” – o ego e Deus – coexistindo dentro de uma pessoa? O que significa para você a declaração de que a vida humana se originou da Bem-Aventura Divina e como isso muda a sua visão do mundo?



# NÃO IMPORTA SE VOCÊ NÃO CHAMA ESSE PODER DE DEUS

- a. Um imperador sonhou que era um mendigo. Chorou quando lhe recusaram esmolas à porta de uma casa e foi tomado de alegria quando saciou o estômago com uma refeição em outra casa. Aí acordou e viu que não era mais pobre; era um imperador. No entanto, mesmo isso é um sonho, uma ilusão. **Somente Deus é Real. A Natureza é irreal. Estejam sempre conscientes disso – esta é a mais elevada disciplina espiritual.**

– 2 de setembro de 1963.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/true-vision>

- b. Certa vez, alguém veio Me ver e afirmou que Deus não existia e que não estava preparado para acreditar em uma divindade. “Bem”, respondi, “*you pelo menos tem fé em si mesmo? Quem é o seu ‘eu’? O seu ‘eu’ é Deus. Você tem fé no seu julgamento, na sua inteligência e na sua habilidade porque Deus no seu interior lhe diz para não vacilar ou temer. Essa segurança brota do seu interior, da sua verdade básica, também chamada de Deus. Não importa se você não a chama de Deus. É o suficiente que acredite em si mesmo. Este é o verdadeiro teste do teísmo*”. Eu lhes dou a mesma resposta. O corpo é o templo de Deus. **Deus está instalado em todo corpo, quer o dono desse corpo reconheça isso ou não.** É Deus que os inspira a realizar boas ações e os adverte contra as más. Ouçam essa Voz. Obedeçam a essa Voz e não sofrerão nenhum mal.

– 27 de fevereiro de 1961.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/believe-yourself>

- c. **Só a recitação dos atributos divinos nos capacita a persistir em ideais elevados e a nos aproximarmos cada vez mais da Divindade que é a nossa natureza.** Tornamo-nos aquilo que contemplamos. Um ideal fica impresso no nosso coração por meio do pensamento constante.

– 7 de março de 1978.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/god-source-good>



d. Quando fixamos os nossos pensamentos o tempo todo no mal que outros fazem, a nossa mente fica poluída pelo mal. Quando, pelo contrário, fixamos a nossa mente nas virtudes ou no bem-estar do próximo, a nossa mente é purificada do mal e passa a entreter apenas bons pensamentos. Nenhum pensamento mau pode penetrar na mente de uma pessoa totalmente dedicada ao amor e à compaixão. **Os pensamentos aos quais nos entregamos moldam a nossa natureza; juntamente com os demais, eles também nos afetam.**

– 7 de março de 1978.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/god-source-good>

e. **Tenham nobres ideais. Esforcem-se para se elevar. Alcancem o objetivo supremo, que é Deus.** Seja qual for o obstáculo ou a oposição, não desanimem. Renunciem ao animal que existe em vocês, estabeleçam-se firmemente nas virtudes humanas e prossigam corajosamente rumo à realização da Divindade.

– 7 de março de 1978.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/god-source-good>

## PONTOS A CONSIDERAR .....

Parece que a ideia de nos entregarmos a Deus implica que devemos, antes de mais nada, reconhecer e confirmar a presença do ideal divino dentro de nós. Viver de acordo com esse ideal divino significa que nos entregamos a Deus. Você acha que esse tipo de segurança pode mudar a maneira como uma pessoa reage às circunstâncias e às pessoas na sua vida cotidiana?



# POR QUE MEDO E SOFRIMENTO? PARA FAZÊ-LOS DAR PEQUENOS PASSOS RUMO À SUA REALIDADE

- a. **Se o indivíduo permanecesse na consciência de Śivoham – Eu sou Shiva, sou imortal, sou a fonte da Bem-aventurança – ele desfrutaria de contentamento supremo.** Mas, ao invés de se avaliar corretamente dessa forma, de reconhecer sua realidade inata, o homem chora por desamparo, sua inadequação, sua pobreza, sua evanescência. Esse é o destino trágico do qual o homem deve ser resgatado.

– 23 de novembro de 1965.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/rules-game>

- b. **Há a história de um rei, um ministro e um servo indo de barco por um lago tempestuoso.** O servo entrou em pânico ao ver água por toda parte. Havia o perigo de seu comportamento virar o próprio barco. Então, o ministro agarrou o sujeito, empurrou-o para a água, mergulhou-o várias vezes, apesar de seus gritos e, quando gritou “O barco, o barco”, ele foi içado de volta. Uma vez no barco, ele sabia que estava a salvo das águas que temia. Da mesma forma, **estamos em Deus, mas ainda com medo das águas da vida mundana.** É quando sofremos as provações da vida mundana que a segurança e a proteção da fé em Deus podem ser percebidas.

– 19 de fevereiro de 1966.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/please-man-please-god>

- c. Jamais se incomodem com dor e sofrimento, perdas e dificuldades. Eles simplesmente vêm e vão. Essa não é a sua verdadeira natureza. **Seu Eu inato é forte, eterno e real. Vocês não devem seguir as ondas fugazes e irreais, abandonando sua própria natureza verdadeira e eterna.** Se vocês instalarem o nome Divino firmemente em seu coração, sua vida será santificada. Isso é devoção. Esse é o seu poder. Essa é a sua libertação.

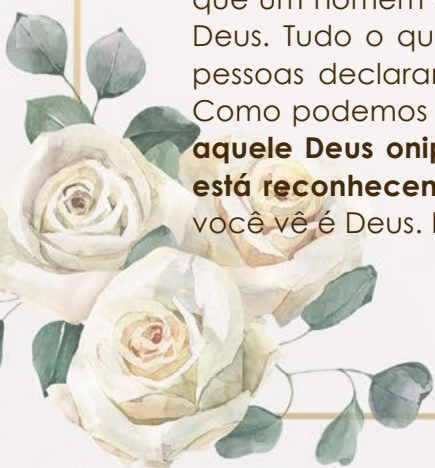
– 13 de novembro de 2007.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/akhanda-bhajan-continuous-namasmarana-goal>

- d. Ao ver uma corda à distância, suspeitando que possa ser uma cobra, o homem fica com medo. Logo chega outra pessoa e garante que não é uma cobra, mas uma corda. No momento em que ele percebe que o que temia como cobra era apenas uma corda, ele se livra do medo. Durante todas as etapas, a corda era apenas uma corda. Da mesma forma, o homem ignorante confunde o mundo fenomênico com o Brahman, até que um homem sábio lhe revela que o que ele pensava ser o mundo é, na realidade, Deus. Tudo o que se vê em todo o universo é uma manifestação de Deus. Algumas pessoas declaram: “Onde está Deus e o que somos nós, pequenos seres humanos? Como podemos ser iguais ao Deus que tudo abrange?” Isso não está correto. **Você é aquele Deus onipotente e onipresente. Por causa de sua atitude mundana, você não está reconhecendo a Realidade.** Você está se separando do Divino. Mas tudo o que você vê é Deus. Buscar Deus como algo diferente de você é uma ilusão.

– 30 de julho de 1996.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/seek-guru-within-you>





e. **Tanto Brahman quanto a ilusão são imanentes em cada indivíduo.** Você deve indagar: o que é Brahman e o que é ilusão? Uma pessoa é uma combinação de ser, consciência, bem-aventurança, nome e forma. Ser, consciência e bem-aventurança significam Brahman, enquanto nome e forma significam ilusão. Nome e forma são visíveis a olho nu, o que é a causa da ilusão. **A água do oceano assume a forma de ondas devido ao efeito do vento.** Sem a ajuda do vento, não pode haver ondas. Assim como as ondas se formam no oceano com a força do vento, as ondas dos indivíduos se originam no oceano de Ser-Consciência-Bem-aventurança devido ao efeito da ilusão. **O vento é a ilusão. Os indivíduos são as ondas. O oceano é Deus** (Ser-Consciência-Bem-aventurança). Portanto, o indivíduo, que se originou de Ser-Consciência-Bem-aventurança, também é uma personificação de Ser-Consciência-Bem-aventurança. Quando você reconhece essa verdade, você se torna divino, como afirma o ditado Védico: "O conhecedor de Brahman torna-se verdadeiramente Brahman (*brahmavid brahmaiva bhavati*)".

– 30 de julho de 1996.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/all-are-embodiments-brahman-alternative-translation>

## PONTOS A CONSIDERAR .....

As analogias que Sathya Sai Baba estava usando e o significado simbólico de Suas pequenas histórias devem ser cuidadosamente analisados. Deve-se entender que essas histórias são sempre sobre nós e visam nos ajudar a melhorar nossa visão interior. Qual você acha que seria a consequência de "deixar o barco da fé"? A fé em Deus pode ser mais forte do que a experiência dos nossos sentidos? O que significa viver com fé para você e como é diferente de viver sem fé? O que muda em nossa visão do mundo quando ouvimos que cada um de nós é uma onda no oceano Divino?



# SE 'EU SOU DEUS' É A VERDADE, POR QUE É TÃO DIFÍCIL VER E EXPERIMENTAR ISSO?

- a. **O ser humano é Divino. Ele tem o Senhor morando no seu coração.** No entanto, está amarrado, miserável, limitado, fraco, agitado. Por quê? Ele é ignorante sobre a sua realidade. Ele se imagina fraco, limitado, amarrado e é assim moldado pela mente, que é a fonte dessa imaginação. Como então vocês podem se liberar? Como superar esta ilusão? **Se desejam ultrapassar um trem, vocês devem acelerar num automóvel ou embarcar num avião. Nenhum veículo mais lento do que o trem irá ajudar.** Assim também, se pretendem ultrapassar a ilusão, devem se estabelecer em Deus. A ilusão do poder do homem (*manavashakti*) só pode ser superada através da conquista do poder de Deus (*daivashakti*). O mantra Gayatri promove a aquisição do poder de Deus. Gayatri significa *aquilo que salva quando repetido*. É a tocha da mais alta sabedoria.

– Fevereiro de 1965.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/recruits-my-army>

- b. Os Vedas declaram: *Aham Brahmāsmi* e *Tat Tvam Asi*. Essas duas declarações Védicas afirmam: "Eu sou Brahman" e "Tu és Aquilo (Deus)". **A verdadeira sabedoria reside em ver a unidade. A experiência do não dualismo é a verdadeira sabedoria (Advaita Darśanam Jñānam). É um sinal de ignorância ver a dualidade, ignorando a unidade subjacente. A dualidade não é a verdade.** Desta forma, Buda indagou profundamente e acabou por obter a experiência do "Eu sou Eu". Essa é a verdadeira realização.

– 13 de maio de 2006.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/attain-enlightenment-renouncing-desires>

- c. Só existe uma coisa permanente, e vocês precisam rezar por isto. Mas a quem estão rezando? Vocês rezam para si mesmos, não para Deus. **Na verdade, estão rezando para vocês mesmos, porque Deus está em vocês.** Por causa da sua identificação com o corpo, vocês pensam que são devotos e que Deus está separado de vocês. **Não existe diferença entre devoto e Deus.** O que quer que vejam, isto é Deus; aonde quer que vão, Deus está lá; o que quer que façam, é para Deus.

– 14 de abril de 2006.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/happiness-holiness>

- d. Sobre o que vocês devem meditar? O que se entende por meditação? Significa concentrar-se num objeto em particular? Não! Isso não é meditação. **Contemplar o princípio de "Eu sou Eu" é a verdadeira meditação.**

– 13 de maio de 2006.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/attain-enlightenment-renouncing-desires>



e. O Eu Divino (*Atma*) é eterno. O Eu é a verdade. No entanto, uma vez que está envolto em carne, osso e pele, o homem se ilude acreditando que a cobertura exterior, e não a essência interior, é a fonte de felicidade. **O principal dever do homem para consigo próprio é, portanto, penetrar através desses envoltórios e absorver a felicidade mais elevada que apenas a sua essência *átmica* pode conferir.**

– 23 de novembro de 1984.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/real-birthday>

## PONTOS A CONSIDERAR .....

A afirmação acima de Sathya Sai, de que “vocês estão rezando para vocês mesmos, porque Deus está em vocês” é, de fato, uma afirmação poderosa. Como isso faz você se sentir em relação a si mesmo? O que acha que significa a frase “absorver a felicidade mais elevada que a essência *átmica* pode conferir”? O que a essência *átmica* pode conferir?



## O PODER ESTÁ DENTRO

- a. **Você é o Atma, que é a fonte de todos os poderes.** A fim de compreender o poder do *Atma* (Eu Divino), antes de mais nada, investigue sobre a natureza da mente. Os efeitos da mente não podem ser estimados. A mente é responsável pelo nascimento, morte, ação, família, infância, velhice, felicidade, tristeza, sucesso e fracasso. Toda a vida se baseia na mente. Uma vez entendida a natureza da mente, você conhecerá a natureza da matéria. Para compreender a natureza da mente, você deverá ter controle sobre os seus sentidos.

– 14 de janeiro de 2002.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/live-atmic-consciousness>

- b. **A mente está sempre com você. Você só pode ser chamado de ser humano quando conhece a natureza da mente.** Este é o ensinamento do Vedanta. O Vedanta é a essência dos Vedas, que ensinam o conhecimento do Eu (*atma jnana*). **O Atma é como a sala de controle. Uma vez que tenha acesso à 'sala de controle', todos os seus sentidos e a mente estarão sob o seu controle.** A vida humana é baseada no 'Eu' e no 'meu'. O "Eu" refere-se ao *Atma* (o Eu divino) e o "meu" refere-se à matéria (o eu mundano). **A mente tem origem no Atma. A matéria é o efeito da mente.** Assim que se conhecer a natureza da mente e da matéria, todo o resto será conhecido.

– 14 de janeiro de 2002.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/live-atmic-consciousness>

- c. Na cavidade do coração do homem, nesse espaço sublime (*hridayakasha*), Deus reside associado ao eu individual, como a luz do sol existe associada à sombra. A luz e a sombra são pássaros gêmeos. A sombra é causada pela luz. A sombra inclui a luz, pois declara a proximidade da luz. Precisa da presença da luz. Elas são fundamentalmente inseparáveis. Assim também, o eu individual e o Eu Universal (Brahma) estão relacionados entre si como uma entidade inseparável. O indivíduo, como sombra, existe dentro e através de Brahma e participa do mesmo esplendor Divino. **Cada indivíduo tem de se tornar consciente desta identidade.**

– 23 de novembro de 1984.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/real-birthday>



d. **Você é um guru para si mesmo. Todas as potências estão dentro de você.** Isto é indicado pelo mantra Gayatri. Você deve sentir sempre a sua divindade inerente, que também está presente em todos. Quando ajuda ou alimenta alguém, você deve sentir que o Divino em si está alimentando o Divino nos outros.

– 30 de julho de 1996.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/seek-guru-within-you>

e. Todas as manifestações são do Divino. **Vocês podem perguntar se em algum momento poderão adquirir os poderes possuídos por Swami. Sigam-me. Vocês estão fadados a obter esse poder. Esse poder está latente em vocês.** Mas vocês não estão conscientes disso. Vocês desejam experimentar a felicidade. Se seguirem verdadeiramente Swami, descobrirão essa felicidade dentro de vocês. Nem isso é tudo. Encontrarão essa bem-aventurança à sua volta, aonde quer que vão. Vocês não podem encontrar essa bem-aventurança no mundo físico. Ela está totalmente dentro de vocês. **Considerem-se como Brahman (Divino) em todos os momentos e em todas as situações.** Vocês se tornarão assim um com o Divino. Virem sua mente para Deus e experimentarão a bem-aventurança do Divino.

– 30 de julho de 1996.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/seek-guru-within-you>

## PONTOS A CONSIDERAR .....

Usando a analogia da Sala de Controle, podemos dizer que a contemplação é uma forma de entrar naquela sala. O mesmo se aplica à analogia do Espaço Sublime do Coração. Como você explicaria a afirmação de que “a matéria é o efeito da mente”? O que muda para você ao considerar a ideia de Divindade inerente ou a ideia de que Deus é a essência de cada pessoa? O que se torna diferente depois de você adotar essa ideia?



# RENUNCIE À IDENTIDADE COM O CORPO: AFIRME A SUA REALIDADE

- a. Em verdade, você é Deus, não este corpo que carrega consigo, como o caracol carregando a sua própria casa, a concha! Quando o fascínio pelo corpo acabar, a Luz do Deus interior brilhará e iluminará os seus pensamentos, palavras e ações. Krishna diz na Bhagavad Gita que Ele o libertará da escravidão no momento em que você renunciar ao *sarvadharmā* - todos os sentimentos de obrigação e responsabilidade, direitos e deveres, as obrigações “de mim” e “para mim”. Ou seja, **Ele requer a renúncia da identidade do indivíduo com o Corpo. Esse é o Dharma, o Dever Supremo** que Krishna veio ensinar. **O homem tem um dever para consigo mesmo - reconhecer que é Divino, e nada mais.** Quando ele negligencia isso e se desvia da senda, Deus encarna e o traz para o caminho certo novamente.

– 28 de dezembro de 1960.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/dangers-doubt>

- b. O corpo grosseiro deve estar sempre imerso em companhia sagrada. **O corpo sutil, isto é, os pensamentos e sentimentos, devem estar sempre imersos na contemplação da Glória do Senhor.** Esse é o sinal de um devoto.

– 28 de dezembro de 1960.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/dangers-doubt>

- c. **Você também é da mesma natureza do Atma com o Supremo Poder**, mas, como o príncipe que caiu num covil de ladrões e está crescendo lá, o *Atma* não reconhece a sua verdadeira identidade; isso é tudo. Embora não saiba, ele é um príncipe, esteja ele no palácio, na floresta ou na caverna do ladrão. Muitas vezes, o príncipe terá insinuações do seu *status* real, um anseio por Bem-aventurança (*ananda*), que era a sua herança, um chamado de sua consciência interior para escapar e se tornar ele mesmo. Essa é a fome da alma, a sede de alegria permanente. **Vocês todos são como o homem que esqueceu o seu nome.** A fome da mente pode ser aplacada apenas pela aquisição de sabedoria espiritual.

– 30 de setembro de 1960.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/sathya-sai-gita-iv>

- d. **A cada respiração, você está afirmando “Soham”, “Eu sou Ele”.** Não só você, mas todo ser que respira, todo ser que vive, tudo o que existe. Isso é o fato que você tem ignorado por tanto tempo. Acredite a partir de agora. Quando observar a sua respiração e meditar



nessa magnífica Verdade, lentamente, o Ele e o Eu (*Sah* e *Aham*) se aproximarão cada vez mais, até que a sensação de separação desapareça - e o *Soham* se transforme em OM, o Fórmula Fundamental de Deus. Esse OM é a Realidade por trás dessa realidade relativa.

– Fevereiro de 1969.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/mahaashivarathri>

- e. **Mente aberta é vida; mente estreita é morte. A mente só pode se tornar aberta por meio da contemplação divina.** A paz é uma joia preciosa; sem paz o homem não passa de pedaços. **Portanto, alcance a paz e a bem-aventurança contemplando o divino.** A contemplação divina somente é possível para os bem-aventurados. Eles ostentam a coroa da paz. Os infelizes jamais poderão contemplar o divino e nunca conseguem alcançar a paz. **A nação pode alcançar a paz somente quando o povo pensar em Deus.** Deus está sempre com você, em você, ao seu redor, atrás de você, acima de você e abaixo de você. Quando o homem nasce, ele chora fazendo a pergunta: “*Koham, Koham* (quem sou eu?)”. Qual é a utilidade de viver se ele tem a mesma pergunta em seus lábios, mesmo na hora da morte? Na hora da morte, o homem deveria ser capaz de declarar alegremente: “*Soham, Soham* (eu sou Deus)”. **Perceber a própria divindade é o propósito da vida.**

– 15 de abril de 1999.

## PONTOS A CONSIDERAR .....

(Recomendamos pesquisar a literatura Sathya Sai usando a palavra-chave “*soham*” para encontrar inspiração.) Se os pensamentos e sentimentos constituem o corpo sutil em que vivemos, você poderia delinear a maioria dos pensamentos e sentimentos que você tem ao longo do dia? Como descreveria o impacto deles sobre você? O que acha da afirmação “*todos vocês são como o homem que esqueceu o seu nome*”?



## OS SADHANAS A SEREM REALIZADOS

- a. Deus, como Ser passível de adoração e contemplação, é referido como *Hiranyagarbha* – o Ventre Dourado, a Origem da Criação, o Princípio Imanente que desejou tornar-se manifesto e múltiplo. O termo “dourado” é apropriado, porque é do ouro que o artesão molda diversas joias para atender às necessidades, fantasias, aspirações e modas dos usuários. **Deus também é moldado pela imaginação, inclinação e intelecto humanos em várias formas, grandiosas ou grotescas, assustadoras ou encantadoras. O homem erige essas imagens e derrama diante delas os seus medos, fantasias, desejos, temores e sonhos.** Ele as aceita como mestres, camaradas, monarcas, professores, conforme o momento determinar. Mas, o que quer que o homem faça com Deus, Deus não é afetado. Ele é ouro, que subsiste em e através de todas as joias.

– 28 de dezembro de 1960.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/dangers-doubt>

- b. Normalmente, as pessoas consideram que oferecer adoração a Deus, recitar o Seu nome e meditar Nele constituem-se *bhakti* (devoção). **Devoção verdadeira significa instalar o Divino no coração e desfrutar da bem-aventurança dessa experiência.** É a união mística da alma individual com o Universal. Quando o devoto ora ardentemente do fundo do coração e seu amor jorra, *bhakti* se manifesta. Conquistar amor através do amor é o aspecto vital da devoção. Orar não significa apenas apelar a Deus por benesses. É um meio de transmitir a Deus os seus problemas, desejos e aspirações e oferecer todos os méritos e frutos de suas ações a Deus. A qualidade básica da devoção é o desejo de alcançar a unidade com o Divino.

– 8 de outubro de 1986.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/immoral-bhaktas>

- c. Todos devem, no seu melhor interesse, esforçar-se para atingir esse princípio unificador que é seu tesouro interior. **De todos os exercícios espirituais (*sadhanas*), este é o mais pertinente - o processo de alcançar essa proximidade, pois o próprio *sadhana* significa o empenho e o esforço para se obter o objetivo desejado.**

– 23 de novembro de 1984.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/real-birthday>





d. O coração é a morada de Deus. Portanto, somente sentimentos nobres devem emergir dali. Se houver quaisquer qualidades malignas como luxúria, ganância e raiva nele, então deixa de ser um coração humano. Ele passa a ser verdadeiramente o coração de um animal. Se a sua conduta é desprovida de humanidade, então você não é um ser humano. **Aja de maneira condizente com o seu nascimento humano.** Quando estiver com raiva, lembre-se: *“Não sou um cachorro, sou um homem”*. Quando sua mente vacilar, diga a si mesmo repetidamente: *“Não sou um macaco, sou um homem”*. **Pacientemente pense na sua verdadeira natureza.**

– 18 de novembro de 1999.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/youth-should-transform-world>

e. Em primeiro lugar e acima de tudo, esforce-se para entender a sua verdadeira natureza. **A diferença entre Deus e o homem é muito sutil.** Enquanto você não entender a Verdade, você permanecerá um ser humano. Uma vez que a reconhece, você é Deus. O serviço é a melhor maneira de entender a sua divindade inata. O serviço deve ser para autossatisfação, não para nome e fama. Experimente a bem-aventurança que obtém do serviço altruísta. Compartilhe-a com outras pessoas. **Antes de servir aos outros, sirva a si mesmo tornando a sua mente aberta e pura.**


– 18 de novembro de 1999.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/youth-should-transform-world>

## PONTOS A CONSIDERAR .....

O único obstáculo ao progresso de uma pessoa é que ela se esquece da sua origem Divina. Dito isso, como você explicaria a afirmação de que Deus, a origem da criação, está presente em nosso próprio coração? O que se torna diferente em sua visão de mundo quando você tem fé nessa declaração?



A photograph of Sri Sathya Sai Baba, a spiritual leader, speaking at a podium. He is wearing a white kurta and has his characteristic large, dark, curly hair. He is looking towards the camera with a slight smile. The background is a blurred crowd of people, suggesting a public event. A microphone is visible in the foreground on the left.

Conheça Deus como  
sua força,  
seu alento,  
sua inteligência,  
sua alegria.

Sri Sathya Sai Baba, 31 de julho de 1967.

## AS DIFERENTES ETAPAS PARA A AUTORREALIZAÇÃO OU A EXPERIÊNCIA DA UNIDADE COM DEUS

- a. **Contemplação significa absorção no pensamento. Deve ser centrado em apenas um assunto específico.** Isto é descrito, na linguagem Vedanta, como *Salokyam*. Isso significa concentrar seu pensamento no que você deseja, seja qual for o objeto ou o sujeito. Se for uma pessoa, seu pensamento está centrado na pessoa. “Sa” compreende todos os aspectos da Divindade. *Salokyam* significa absorção nos pensamentos da Divindade

– 29 de junho de 1989.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/self-control-and-self-realisation>

- b. A relação com o Senhor é descrita como se desenvolvendo de *Salokyam* (estar no mesmo lugar) para *Samipyam* (ficar perto), para *Sarupyam* (ter a mesma forma) e depois para *Sayujyam* (alcançar a unidade). Você pode entender isso claramente se você tomar *Salokyam* como significando estar no reino governado pelo Senhor, ou como um servo no palácio onde Ele habita. Você está sob os cuidados Dele.

– Fevereiro de 1966.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/saalokya-saayujya>

- c. No estágio *Samipyam*, você sente que é um assistente pessoal do Senhor, privilegiado por estar perto Dele e por ser chamado por Ele para algum serviço pessoal. Você se aproximou do princípio da Divindade, intelectualmente. Você sente a presença Dele sempre, emocionalmente.

– Fevereiro de 1966.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/saalokya-saayujya>

- d. Em seguida, o estágio de *Sarupyam* é como ser o irmão do Rei. Podem-se usar as mesmas vestes. Tem-se o esplendor, a glória que caracteriza o pleno desabrochar do Divino latente em seu interior.

– Fevereiro de 1966.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/saalokya-saayujya>

- e. Por fim, quando você é o filho, o herdeiro aparente, você se aproxima o máximo possível do Poder Real e, assim, pode dizer, **‘Eu e Meu Pai somos Um’**. **Estas são as etapas da jornada da alma individual (jiva) para a Percepção do Eu Divino (Atma).**

– Fevereiro de 1966.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/saalokya-saayujya>

### PONTOS A CONSIDERAR .....

Certamente, cada estágio de contemplação mencionado aqui é benéfico e bom. Mas você acha que o praticante pode mudar os estágios à vontade? Pode uma pessoa alcançar a unidade com Deus intencionalmente, simplesmente por forte determinação? O que você precisa antes de poder dizer “Eu e meu Pai somos Um”? Você se sente mais como se estivesse vivendo com Deus ou em Deus?



## AFIRMAÇÕES DIÁRIAS PARA PERCEBER QUEM VOCÊ É

- a. **Deus não está distante, nem é distinto de você. Você é Deus.** Você é Ser, Consciência e Bem-aventurança (*Sat Chit Ananda*). Você é ser (*asti*), consciência (*bhāti*), felicidade (*priyam*). Você é tudo. Quando experimentará esta Verdade? Quando **abandonar a ilusão que esconde a Verdade**.

– 23 de novembro de 1983.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/perpetual-bliss>

- b. Se você sinceramente deseja experimentar a bem-aventurança da Divindade, a Consciência Divina, a partir deste dia, **mantenha sempre em sua memória o que estou prestes a lhe dizer:**

- (1) “Eu sou Deus. Eu não sou diferente de Deus.” Esteja sempre consciente disso. Tenha isto sempre em mente. “Eu sou Deus. Eu sou Deus. Eu não sou diferente de Deus.” Lembre-se disto. Reze para que você não falhe neste exercício espiritual.
- (2) “Eu sou o Absoluto Supremo Indivisível (*Akhanda Para Brahma*).” Esta é a segunda verdade a ser estabelecida na consciência pela repetição e oração incessantes.
- (3) Eu sou Ser, Consciência, Bem-aventurança (*Sat Chit Ananda*). A bem-aventurança Divina é o objetivo a ser sempre mantido em vista.
- (4) “A dor e a ansiedade nunca podem me afetar.” Desenvolva esta fé e convença-se desta verdade por repetida certeza e oração.
- (5) “Estou sempre contente. O medo nunca pode me invadir.”

Sinta-se assim sempre. Reze para que esta convicção se torne cada vez mais forte. Exorte a si mesmo, “Ó ser!” Pronuncie: “*Om Tat Sat, Om Tat Sat*”, o símbolo triplo de Brahman. Assim como o corpo físico é mantido saudável e forte pelos cinco ares vitais (*pranas*), essas cinco orações irão dotá-lo da “consciência de *Brahma*”, que é o mesmo que “o status de *Brahma* em si”.

– 23 de novembro de 1983.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/perpetual-bliss>



c. **Não se rebaixe ou se condene como diminuto, pequeno ou fraco.** O corpo é apenas um veículo para a viagem através da vida. Não o confunda com o seu eu e nem imponha a si mesmo os seus altos e baixos.

– 23 de novembro de 1983.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/perpetual-bliss>

d. **Deus está com você, em você e ao seu redor.** Ele não está em outro lugar. Desenvolva essa firme convicção. É uma ilusão imaginar que Deus está em algum lugar longe de você. O verdadeiro conhecimento deve assegurar a paz mental e a alegria duradoura. Para isso, **a contemplação de Deus é essencial.**

– 4 de fevereiro de 1994.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/imbibe-bhaaraths-ideals>

e. Todos vocês consideram um ser humano como um mero ser humano. Essa é a razão pela qual vocês estão cometendo tantos erros. Você não é apenas um ser humano. Você é Deus, em verdade. Pense que é Deus e você se tornará Deus. “Como são os sentimentos, assim é o resultado (*yad bhavam tad bhavati*).

– 28 de julho de 2007.

Fonte: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/always-be-happy-and-peaceful>

## PONTOS A CONSIDERAR .....

Você está usando as afirmações acima dadas por Sathya Sai Baba? Em caso afirmativo, como você as explica e qual é o efeito mais significativo que elas têm em sua prática espiritual ou na vida diária em geral?





COMITÊ DE ESTUDO DAS ESCRITURAS SRI SATHYA SAI  
©2022 ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL SRI SATHYA SAI  
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS