

5. JAPA SAHITA DHYANA

(Meditação sobre a Forma e o Nome do Senhor)

Deixem-me dizer-lhes que o devoto que aqui falou primeiramente esteve negando Deus por 25 anos e faz apenas cinco anos, após Me ver, que ele mudou. Na verdade, muitas pessoas não tiveram qualquer experiência que as pudesse mudar, de modo que não podem ser censuradas por sua falta de fé. Assim também, esse outro devoto, Seshagiri Rao, aqui presente, criticava seu filho e filhas por virem a Puttaparthi, tendo ele mesmo por longo tempo se recusado a vir! Um dia, em Bangalore, houve uma cerimônia na casa defronte à sua, pois Eu tinha ido até lá. Durante os *bhajans* (cantos devocionais), esse homem, hesitantemente, atravessou a rua e deu uma espiada no interior da casa. Então, Eu fui até ele e o chamei para se sentar junto a Mim. Eu o convidei a ir a Puttaparthi e a “examinar” e “experimentar”. Ele tem estado comigo desde então; faz agora 18 anos desde que ele veio aqui pela primeira. Essa é a razão pela qual Eu vim lançar as sementes da fé na religião e em Deus. Vocês podem ter ouvido falar que me tornei Sai Baba quando um escorpião me deu uma ferroada! Bem, desafio qualquer um de vocês a ser picado por um escorpião e se transformar em Sai Baba. Não, o escorpião não tem nada a ver com isso! Verdadeiramente, não havia escorpião algum! Eu vim em resposta às preces de sábios, santos e aspirantes espirituais para a restauração do *dharma*.

A causa básica de toda essa inquietude

Quando há sinal de um pequeno tumulto, um policial aparece em cena; se a multidão se torna indisciplinada, o Inspetor se faz presente; se a turba fica violenta, o Superintendente de Polícia em pessoa precisa comparecer ao local para pôr fim à agitação. Se, no entanto, a situação piora, o próprio Inspetor Geral tem que estar disponível, não é verdade? Essa é uma situação em que o Inspetor Geral está assumindo toda a responsabilidade pela situação. Os sábios, santos, astecas e personalidades divinas (*mahapurushas*, *mahatmas*, *jñanis*, *yogis* e *devamsa sambhutas*) já fizeram suas tentativas e todos eles estarão cooperando na tarefa de restabelecer a retidão e abrir o caminho para que o mundo alcance paz (*shanti*).

O maior defeito hoje é a ausência de *Atmavichara* (investigação sobre a natureza do Ser). Essa é a causa básica de toda esta inquietude (*ashanti*). Se vocês estiverem ávidos por conhecer a Verdade a respeito de si mesmos, ainda que não acreditem em Deus, vocês não se extraviarão. Os potes são todos de barro, os ornamentos são todos de ouro, as roupas são todas de fios. Há unidade onde vemos apenas diversidade; a substância básica é uma e indivisível. Isso é Brahman, isso é *Atma*¹, que é também a própria substância básica de vocês.

Essa investigação sobre a natureza do Ser Interior é melhor encontrada nas Upanishads². Do mesmo modo que o fluxo de um rio é regulado por comportas e as águas das inundações são conduzidas para o mar, assim também as Upanishads regulam e restringem os sentidos, a mente e o intelecto e ajudam o indivíduo a alcançar o mar e fundir sua individualidade no Absoluto. Estudem as Upanishads de modo que possam agir em conformidade com os seus preceitos e que possam colocar os ensinamentos em prática.

Estudar um mapa ou folhear um guia turístico não lhes trará o mesmo entusiasmo de uma visita genuína, nem lhes dará sequer uma fração da alegria ou do conhecimento que uma viagem pelo país lhes proporcionaria. As Upanishads e a Gita³ são apenas mapas e guias, lembrem-se.

Chamem pelo Senhor em seu próprio coração

Há um relato sobre um camponês que se sentou entre um grupo de devotos e ficou ouvindo a explanação que um grande erudito (*pandit*) fazia sobre a Gita. Todos estavam maravilhados com os comentários filosóficos que o erudito dava e com suas elaboradas explicações sobre cada palavra e frase. O camponês, ainda que a exegese estivesse muito acima da sua inteligência, parecia acompanhá-la muito de perto, pois estava todo o tempo em lágrimas! Quando finalmente o erudito perguntou-lhe porque chorava, o aldeão surpreendeu a todos pela sinceridade de sua devoção. Ele disse que chorava

¹ *Atma*, na filosofia hindu, é o nome dado à Centelha Divina, que no Ocidente muitas vezes é referida como o Cristo Interno ou o Cristo Interior ou apenas o Espírito – a Centelha Divina que dá a vida a cada ser; no dizer de Baba, a Centelha Divina que cada ser, em verdade, é.

² As Upanishads são parte dos textos sagrados da Índia Antiga, que integram os Vedas. A leitura atenta dos livros sagrados de cada religião é sempre aconselhada para que deles possamos extrair as verdades, às vezes dentro de parábolas, metáforas ou em comentários diretos.

³ A Bhagavad Gita (literalmente, “A Canção do Senhor”) é parte do Mahabharata, o maior épico da Índia, e corresponde a um de seus trechos mais importantes, contendo verdades universais. São os ensinamentos espirituais sobre a natureza da vida e da existência dados pelo Senhor Krishna a seu discípulo Arjuna no campo de Kurukshetra, momentos antes da batalha entre Pandavas e Kauravas. O campo de Kurukshetra representa nosso interior, onde se dá nossa própria batalha entre as forças divinas da consciência e as forças do ego, da mente e do instinto.

pela desditosa situação do Senhor, que teve que se sentar na boléia do carro de combate e manter a cabeça parcialmente virada para trás por tempo suficiente até convencer o renitente Arjuna. “Quanta dor Ele deve ter sentido em Seu pescoço?”, ele perguntou chorando. Essa era uma devoção verdadeira, um passaporte seguro para a vitória espiritual. O singelo homem se identificara com os participantes do episódio e toda a cena tornara-se viva para ele.

Não é preciso sequer que leiam a Gita e as Upanishads. Vocês ouvirão uma Gita especialmente talhada para vocês se chamarem o Senhor em seu próprio coração. Ele está ali instalado, como seu Próprio Condutor Eterno. Perguntem-Lhe e Ele responderá. Tenham a Forma do Senhor diante de vocês quando se sentarem silenciosamente num local para meditação e elejam Seu Nome, isto é, qualquer Nome, quando fizerem a repetição do Nome de Deus (*japa*). Se fizerem a repetição do Nome de Deus sem aquela Imagem ou Forma diante de vocês, quem lhes dará a resposta? Vocês não podem estar falando consigo mesmo durante todo o tempo. A *rupa*⁴ irá ouvi-los e responder-lhes.

Todas as agitações devem cessar um dia, não é? A Meditação sobre a Forma e a repetição do Nome de Deus - esses são os únicos meios para essa tarefa.

Fixem-se ao Nome e à Forma de que mais gostam

O segredo é: vocês devem “ser”, mas não ser como no sono, quando só estão conscientes nas profundezas de vocês daquilo que são. Contudo, o sono está envolto na Ilusão (*maya*). Despertem dessa ilusão, mas mergulhem neste sono que é o verdadeiro *samadhi*⁵. A repetição do Nome do Senhor (*namasmarana*) e a meditação (*dhyana*) são os meios pelos quais vocês podem compelir a concretização da Graça Divina, na Forma e com o Nome pelos quais anseiam. O Senhor tem que assumir a Forma que vocês escolhem, o Nome que elegem; na verdade, é assim que O imaginam. Portanto, não mudem esses dois, mas aferrem-se ao Nome e à Forma que mais lhes agradam, não importando quanto isso demore ou quais as dificuldades.

Não se deixem desencorajar pelo fato de que bem no princípio não sejam capazes de se concentrar por um longo tempo. Quando aprendem a andar de bicicleta, vocês não adquirem a habilidade de manter o equilíbrio imediatamente. Vocês levam a bicicleta para uma rua larga e pulam e saltam, ora inclinando a bicicleta para um lado, ora para outro e até mesmo caindo com ela por cima de vocês nas várias tentativas antes que estejam aptos a guiar com habilidade e nunca mais se preocuparem com o equilíbrio. Automaticamente, vocês conseguem fazer os ajustes necessários para corrigir o equilíbrio, não é? Depois de adquirirem essa habilidade, vocês podem dirigir por ruas estreitas e vielas e não precisam mais de uma rua larga. Podem conduzir seu veículo através dos caminhos mais congestionados. Assim também, a prática lhes equipará com uma concentração que os sustentará nos lugares mais aglomerados e nas situações mais difíceis.

O melhor *sadhana* para principiantes

Não tenham a impressão de que ficarei bravo com vocês se não Me aceitarem como a Meditação na Forma (*Dhyana Rupa*)! Eu absolutamente não estou preocupado com isso. Vocês têm completa liberdade de escolher o Nome e a Forma que lhes dêem o encorajamento necessário. Quando vocês meditam, a mente com frequência corre atrás de outra coisa, ela toma outro caminho. É necessário, então, que fechem essa saída utilizando o Nome e a Forma, e façam com que o fluxo de seus pensamentos em direção ao Senhor não seja interrompido; se voltar a acontecer, usem o Nome e a Forma de novo, rapidamente. Não permitam que a mente passe das duas comportas gêmeas, desse lado, Nome (*Nama*) e do outro, Forma (*Rupa*). Desse modo, ela não se desviará para um terceiro lugar.

Primeiro, quando vocês se sentarem para meditar, recitem alguns versos (*slokas*) sobre a Glória de Deus, de modo que os pensamentos que estão espalhados possam ser recolhidos. Então, gradualmente, enquanto fizerem a repetição do Nome de Deus, tragam para diante do olho da mente a Forma que esse Nome representa. Quando sua mente vagar na recitação do Nome, fixe-se à imagem da Forma. Quando ela afastar-se da imagem da Forma, conduza-a ao Nome. Deixe-a permanecer nessa ou naquela doçura. Tratada assim, a mente poderá facilmente ser domada. A figura imaginária que vocês delinearam se transmutará no *Bhava Chithra*⁶, querida ao seu coração e fixa na sua memória; gradualmente, ela se tornará o *Sakuhathkarachitra* - quando o Senhor assumir essa Forma para realizar o seu desejo.

⁴ *Rupa*: Forma; com forma; uma forma qualquer; corpo

⁵ É um estado transcendental da consciência; supervigília.

⁶ *Bhava Chithra*: visualização mental; imagens mentais da Forma do Senhor; imagem emocional, querida ao coração, da forma do Senhor.

Use o corpo como um instrumento para a prática espiritual

Esta disciplina espiritual é chamada de repetição do Nome e da Forma do Senhor (*Japa sahita dhyana*) e Eu lhes aconselho a segui-la, pois é a melhor para iniciantes. Dentro de poucos dias, vocês se ajustarão e provarão da alegria da concentração. Depois de dez ou quinze minutos nos estágios iniciais e de períodos mais longos após algum tempo praticando meditação (*dhyana*), permaneçam um pouco em reflexão (*manana*) de Paz e contentamento (*shanti* e *soukhya*) que obtiveram durante a meditação, ou seja, tragam para sua memória a alegria que vocês experimentaram. Isso lhes ajudará com sua fé e determinação. Assim, não fiquem de pé subitamente, andando de um lado para o outro, e retomando suas distrações. Estiquem os membros lenta, deliberada e gradualmente, e só então ingressem nas suas obrigações usuais. Apreciem os frutos da meditação e aprendam a saboreá-los; isso é o que Eu quero dizer quando Me refiro a esse processo de reflexão.

Sejam cuidadosos também com sua saúde. Satisfaçam as exigências da natureza; é necessário dar ao carro o combustível de que precisa. Do contrário, sua cabeça pode rodopiar e seus olhos podem ficar embaçados por absoluta exaustão. Como podem os pensamentos no Senhor se estabilizar numa estrutura fraca? Apenas, não esqueçam o propósito do corpo quando estiverem cuidando dele. Um rolo-compressor de estradas é alimentado com óleo, carvão e outros tipos de combustível. Mas por que ele é mantido em bom estado? Para reparar a estrada não é? De maneira similar, lembrem-se de que vieram com um corpo, para que possam realizar o fim deste ciclo de nascimentos e mortes. Visando esse intento, usem o corpo como um instrumento.

Voando aqui e acolá, cada vez mais alto, a ave precisa finalmente pousar numa árvore para descansar. Assim, também, mesmo os homens mais ricos e poderosos precisam de descanso, *shanti*. A Paz só pode ser obtida numa loja: a realidade interior. Os sentidos irão arrastar vocês para um lodaçal, onde os fará afundar mais e mais numa alternância entre alegria e dor, isto é, num descontentamento prolongado. Apenas a contemplação da unidade pode remover o medo, a rivalidade, a inveja, a ganância, o desejo - todos os sentimentos que propiciam o descontentamento. Todas as demais avenidas lhes darão apenas falso contentamento. Um dia virá em que vocês jogarão fora todas essas quinquilharias e esses brinquedos e clamarão, "Senhor!, conceda-me a Paz Imperturbável." Valmiki também orou assim; o ateu inveterado também terá que orar um dia pedindo Paz e descanso.

Engajem-se em bons pensamentos e ações

As pessoas se agarram a vasos de latão, e os consideram como sendo de ouro, mas têm que estar sempre polindo-os para que possam ter brilho. Um dia, eles irão se sentir desgostosos com esse polimento e essa lustração constantes e irão clamar "Livrai-me deste polimento, deste nascimento, deste sofrimento e desta agonia". A vida é curta; o tempo é fugidio: sua disciplina espiritual está se arrastando ao ritmo de uma tartaruga? Quando vão se decidir a ir um pouco mais depressa? Sua disciplina espiritual é como as respostas que vocês escrevem num exame. Se vocês obtiverem apenas notas 5 ou 6, seu examinador irá desconsiderá-las, dizendo: "De que adiantam estas notas baixas? Elas não os levarão a lugar algum." Se vocês chegarem muito perto das notas de aprovação, então a Graça lhes dará um pouquinho mais, de maneira que consigam passar, contanto que vocês tenham sido alunos diligentes e bem comportados.

Envolvam-se em boas ações, boas companhias e bons pensamentos. Fixem sua atenção na meta. Vocês ainda não se aperceberam do segredo deste Advento. Vocês em verdade têm sorte, mais do que muitos outros. Só quando Yasoda percebeu que qualquer tamanho de cordão era muito curto para circundar a cintura de Krishna é que ela descobriu que Ele era o Senhor⁷. Assim também, vocês se conscientizarão de que todas as descrições de Minha Glória Divina (*Mahima*) estão muito aquém da verdadeira realidade; e então se convencerão. Enquanto isso, se estudarem as Escrituras Sagradas e aprenderem sobre as características do *Avatar* do Senhor, vocês poderão ter um lampejo da Verdade a Meu respeito.

⁷ Esta é uma passagem da vida de Krishna em que Yasoda, Sua mãe adotiva, tenta tomar sem sucesso sua medida da cintura, percebendo, então, Sua condição divina.

Vocês conhecerão a Verdade quando a experimentem

Não adianta discutir e vociferar entre vocês; examinem, experimentem; então conhecerão a Verdade. Não proclamem antes de estarem convencidos; silenciem enquanto estiverem indecisos ou ainda avaliando. Obviamente, terão que descartar todo o mal em vocês antes que possam tentar avaliar o mistério. E, quando a fé despontar, protejam-na com a cerca da disciplina e do autocontrole, a fim de que esse tenro rebento seja resguardado das cabras e do gado, o rebanho matizado de céticos e incrédulos. Quando a sua fé crescer em uma árvore frondosa, esse mesmo gado poderá deitar-se na sombra que ela espalhará.

Leito do Rio Chitravati, Puttaparthi

23/02/1958