

28. O MELHOR TÔNICO

A maior das doenças (ou ausência de tranqüilidade) é a falta de *shanti*¹ (paz). Quando a mente obtiver paz, o corpo também terá saúde. Assim, todos os que anseiam por boa saúde devem prestar atenção às emoções, sentimentos e motivações que animam o indivíduo. Do mesmo modo que vocês mandam as roupas para lavar, vocês também têm que lavar a sujeira da mente repetidas vezes; do contrário, se ela se acumular e vocês criarem um 'hábito', tornar-se-á difícil para a lavadeira removê-la, bem como será prejudicial às roupas. Isso deve ser um processo diário, vocês devem cuidar para que nenhuma sujeira se deposite na mente; quer dizer, vocês devem andar em tal companhia que a sujeira seja evitada. A falsidade, a injustiça, a indisciplina, a crueldade, o ódio – esses formam a sujeira. A Verdade, Ação Correta, Paz, Amor – esses se constituem nos elementos de limpeza. Se inalarem o ar puro desses últimos, suas mentes se livrarão dos bacilos malignos e vocês serão mentalmente robustos e fisicamente fortes. Como Vivekananda costumava dizer, vocês devem ter nervos de aço e músculos de ferro. Ou seja, vocês devem ter a esperança, a alegria e a exultação como uma resolução inabalável, e não o desespero e a depressão.

O que é estudado não é colocado em prática

Seus corações devem ser como vidro, com a luz espiritual dentro iluminando o mundo fora; o mundo exterior reagindo aos estímulos internos e fazendo-os inclinar-se para o serviço, a compaixão e a mútua ajuda. Atualmente, as pessoas lêem e estudam todo tipo de textos *vedânticos*² ininteligíveis e se digladiam com os comentários, as notas e traduções para entenderem seu sentido. Isso está sendo despejado pelas suas gargantas abaixo; mas essa porção não desce para amaciar o coração e nem está sendo traduzida para a prática. As verdades do Vedanta são usadas para exibição pública, como nas peças de teatro, onde roupas apropriadas são utilizadas no palco, mas retiradas quando os atores saem de cena. As pessoas não aderem a essas verdades todo o tempo para obterem a bem-aventurança do Espírito que elas podem dar.

É primordialmente uma questão de disciplina cuidadosamente regrada e bem cronometrada; ela não pode ser obtida com arrancadas e paradas bruscas; tem que ser galgada passo a passo, cada passo sendo utilizado como ponto de apoio para o próximo. Atualmente, não há nenhum modo de vida sistemático de acordo com qualquer princípio conhecido; isso é válido para o estudante, o chefe de família ou a dona de casa. As virtudes têm que ser cultivadas em casa; cada membro compartilhando as alegrias com os demais, cada um procurando oportunidades para ajudar os demais. Essa atitude tem que ser perseguida, de modo que possa permanecer como caráter. Como pode um vaso que fica com a boca para baixo ser enchido com água? Ele tem que se abrir e receber os bons impulsos. Vocês têm que aprender cada lição através do estudo sistemático; a aplicação e o esforço, por si só, produzirão o sucesso.

Tenham fé no Senhor e em Sua Graça

Em todos os esforços, se confiarem num Poder Superior, o qual está pronto para vir em sua ajuda, o trabalho se tornará fácil. Isso provém da devoção, da confiança no Senhor, a fonte de todo Poder. Quando vocês viajam de trem, só precisam comprar uma passagem, entrar na composição correta e tomar seu lugar, deixando o resto com a locomotiva. Por que deveriam carregar a cama e a mala sobre suas cabeças? Assim também, coloquem sua confiança no Senhor e ajam com o melhor de sua habilidade. Tenham fé no Senhor e em sua Graça. Tentem merecê-La usando a inteligência e a consciência com que Ele os dotou.

Todos vocês se reuniram aqui para comemorar o quarto ano de existência deste Hospital Sathya Sai. Assim, quero lhes dizer que a melhor coisa e a mais sábia é cuidar para que vocês não fiquem doentes. O doutor leu aqui em seu relatório que o número total de pacientes, bem como o de cirurgias foi maior este ano do que no ano passado, como se isso fosse um sinal de progresso! Mas Eu não acho que isso deponha a favor das pessoas ao redor e de seu sentido de valores. O hospital também deve propagar medidas preventivas e tentar educar os habitantes dos vilarejos nos métodos para se evitarem doenças. Desenvolvam autoconfiança; esse é o melhor tônico. Vocês nasceram porque não passaram em certas matérias; há um saldo de experiências que precisam adquirir para completar o curso. Se vocês se convencerem de que sua verdadeira natureza é o *Atma*, então terão terminado o curso e “passado”.

¹ No original, um trocadilho de Swami, “The greatest disease (or absence of ease) is the absence of *shanti* (Peace).”

² O Vedanta é um dos conjuntos de textos sagrados mais importantes do Hinduísmo. Ele é como uma síntese dos Vedas e detalha a filosofia não-dualista, isto é, de que tudo e todos são uma expressão do mesmo Deus Absoluto. Shankara, nascido na Índia em torno do século IX ou X d.C., foi um dos principais divulgadores do Vedanta. Desse ponto de vista, não há contradição ou, propriamente, não há separação entre um mundo material e um mundo divino. O espírito divino em cada ser – o *Atma* – é uma expressão de Brahman. É idêntico ao Deus Imanifesto (o Absoluto ou Brahman), imerso sem que Sua essência seja alterada pelo mundo transiente, o qual é Ele Mesmo. Assim, a meta não é alcançar o Deus lá, em algum lugar, mas realizar o divino que habita dentro do coração de cada ser (ou seja, o Cristo Interno). Na verdade, realizar o divino que é a essência de cada ser.

Cultivem *prema* para com todos os seres vivos

Para atingir esse estágio, vocês devem começar com o cultivo do “sentimento de parentesco com todos os seres” - *sarvasamanabhava* - como é chamado. É muito difícil de ser obtido; mas é a única maneira de se ver o *Atma* que existe em todos. Por exemplo, uma pessoa com esse *Bhava* (sinceridade de sentimento) não ficará feliz com a morte de animais para a obtenção de alimento ou mesmo com sua caça. Por que vocês deveriam ir procurar o animal em sua toca, esconder-se numa moita a sua espreita e preparar armadilhas, só para sentirem prazer em matá-lo? O Amor deve ser cultivado por todos os seres, de modo que vocês possam ver o *Sarvabhotha Antharatma* (o Ser interno que está em todos os seres). O *Atma* é onipresente. Não pensem que ele é encontrado apenas em pessoas de certas castas, cores ou credos; ou que ele é maior nas pessoas gordas ou de uma natureza brilhante nas pessoas ricas. Ele é consistentemente Ser, Consciência e bem-aventurança (*Sat chit ananda*) em todos os seres. A disciplina espiritual tem que percorrer um longo caminho para ganharmos essa visão.

Mas vocês podem começar com pequenas coisas; podem evitar causar dano a outros, não é? Mesmo que vocês não estejam capacitados ou com vontade de prestar serviço aos outros, ao menos desistam de fazer-lhes mal; esse é um serviço meritório, de fato! Por exemplo, considerem seu *Vak* — as palavras que vocês falam. Eu sempre digo que a purificação das palavras (*Vak Shuddhi*) leva à limpeza da mente (*Mano Shuddhi*). É por isso que insisto no falar brando, no falar doce e no falar pouco; o falar amorosamente; sem nenhuma raiva, nenhuma paixão, nenhum ódio. Esse tipo de fala não irá gerar discussões, pressão alta ou facções. Irá promover o respeito e amor mútuos. Então, mais uma vez, não riem com escárnio do bem que os outros fazem ou de sua disciplina espiritual. Indaguem, mas não insultem. Respeitem a sinceridade do outro homem; respeitem também os mais velhos e as pessoas com mais experiência que vocês. Quando tiverem companhia, comportem-se com boas maneiras, derramando fraternidade e alegria sobre todos ao seu redor.

A moderação na alimentação é sempre bem-vinda

Lutem pela alegria da comunidade e da raça humana. Orem para que todos os homens em todos os lugares possam ter paz e abundância. Anseiem por fazer o bem e ser bom. Sendo este um evento ligado ao hospital, Eu devo falar-lhes sobre certas outras coisas também: Regulando sua alimentação e evitando alguns maus hábitos, vocês podem preservar a saúde. Alimentação moderada e que seja do tipo pura (*sátvico*) irá promover o equilíbrio mental e também a alegria física. A moderação na comida (*mitha-ahara*) é sempre bem-vinda. Muitas pessoas consomem mais do que a quantidade necessária de alimentos ricos e nutritivos e, assim, tais indivíduos precisam praticar a moderação. Da mesma forma, se vocês não fumam, se livram de uma série de doenças que seguem a prática *rajásica* (passional). Qualquer intoxicante ou estimulante é nocivo porque perturba a tendência serena da natureza. Moderação na alimentação, na fala e nos desejos; contentamento com o pouco que se possa obter com trabalho honesto, anseio por servir aos outros e infundir alegria em todos — esses são os mais poderosos de todos os tônicos e preservadores de saúde conhecidos pela ciência da saúde, o Sanathana Ayurveda, o Veda da vida plena.

Hospital Sathya Sai, Prasanthi Nilayam, 21/09/1960