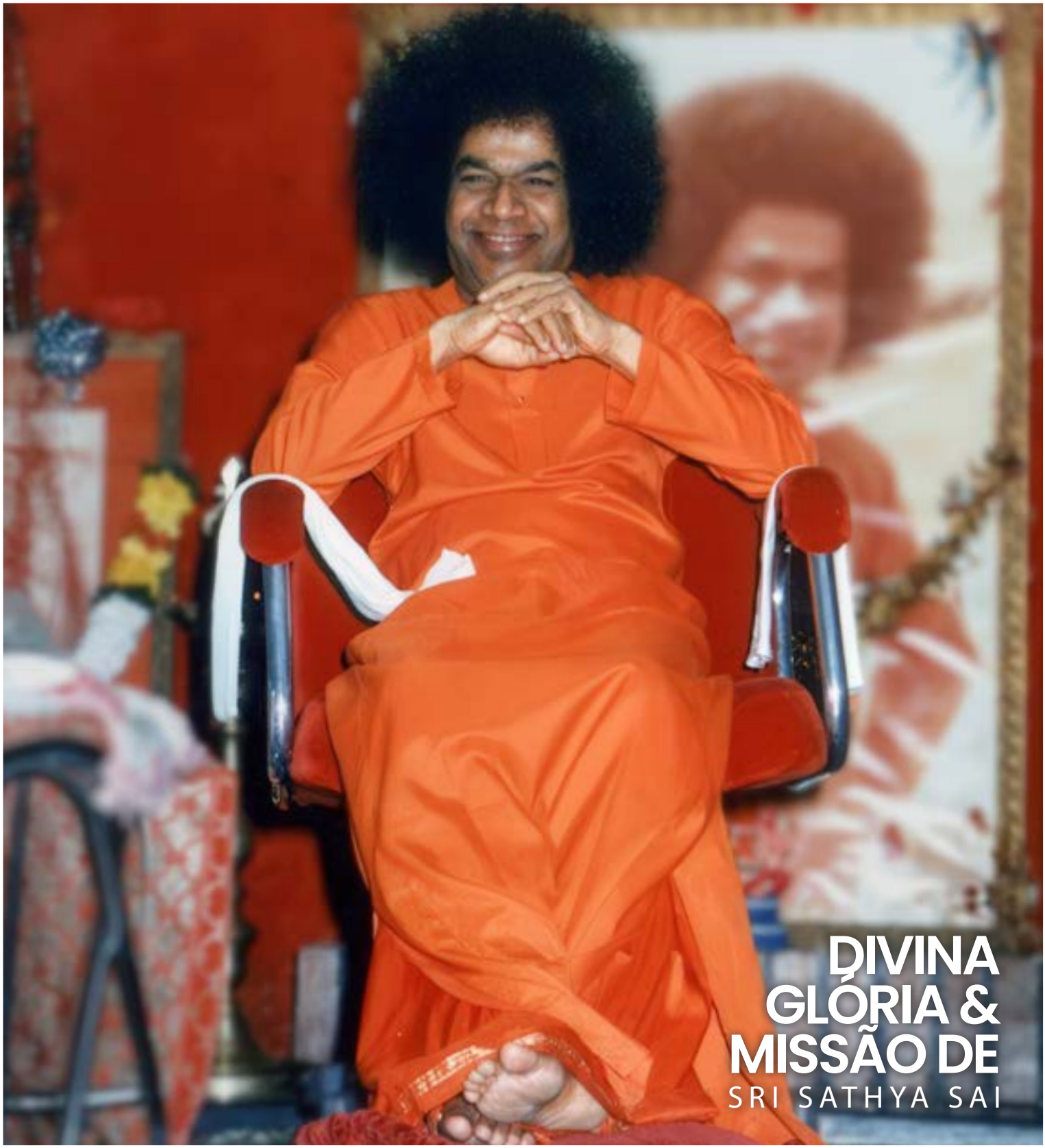
SATHYA SAI

ETERNO COMPANHEIRO

VOLUME 5 , NÚMERO 07
JULHO DE 2026



DIVINA GLÓRIA & MISSÃO DE SRI SATHYA SAI

UMA PUBLICAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL SRI SATHYA SAI

O melhor professor é o próprio coração. O tempo é o melhor preceptor e promotor do despertar; o mundo é a melhor escritura; Deus é o melhor amigo do homem. Portanto, não há necessidade de vagar em busca de um *guru* (guia espiritual). Aprenda as lições de cada ser vivo, de tudo o que você encontra ao seu redor. Aprenda a fidelidade e a gratidão com o cachorro, a paciência e a fortaleza com o burro, a perseverança com a aranha, a previdência com a formiga e a monogamia com a coruja. Não é possível considerar a criação e o Criador, a Natureza e Deus, como diferentes ou separados. Podemos dizer que as ondas estão separadas do mar? Elas são do mar, estão com o mar e vêm do mar. O homem, também, é de Deus, está com Deus e vem de Deus.

Sri Sathya Sai Baba
17 de julho de 19811



DEDICADO COM AMOR E GRATIDÃO A

BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA

Volume 5 | Número 7 |Julho de 2026

ISSN 2831-6908 (Online)
ISSN 2831-6916 (Impresso)

Copyright © 2026 Sri Sathya Sai World Foundation, Riverside, California, EUA

As opiniões expressas nos artigos desta publicação são de exclusiva responsabilidade dos autores e não refletem, necessariamente, a visão do editor.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou usada de qualquer maneira sem a permissão prévia por escrito do proprietário dos direitos autorais.

Para solicitar permissões, por favor contate o editor em info@sathyasai.org

Editor: Dr. Narendranath Reddy

Publicado por: Organização Internacional Sri Sathya Sai

sathyasai.org

Nota à edição brasileira.

Os leitores certamente vão notar que, em alguns artigos, vários termos aparecem com uma grafia bem específica: vogais com uma barra superior (ā; ī; ū) e outras letras pontuadas ou acentuadas (ṛ, ś, ṣ, ṇ, etc.). Trata-se do Alfabeto Internacional para Transliteração do Sânscrito (IAST).

A edição original da revista emprega uma grafia para o sânscrito que remete aos fonemas próprios do idioma inglês. No entanto, em artigos que tratam especificamente dos termos sânscritos e de seu significado amplo ou espiritual, não faria sentido utilizar padrões fonéticos do inglês para grafar tais palavras. Por isso, optamos por usar a convenção internacional do IAST, garantindo que os termos em destaque tenham sua grafia a mais correta possível.

O uso do IAST será, em princípio, limitado a editoriais, discursos e demais artigos em que o sânscrito tenha relevância para o assunto tratado. Nas demais ocorrências isoladas, a edição brasileira recorrerá à adaptação fonética para o português do Brasil, substituindo fonemas como “poornima” por “purnima”, “bhagawan” por “bhagavan”, etc.

No caso de alguns termos, como nomes próprios, cuja grafia a partir do inglês já está consagrada, esta será mantida. Quando o referido termo aparecer em um contexto que peça a inclusão do IAST, este virá entre parênteses, após a grafia consagrada.

Embora esteja além do escopo desta nota explicar como se pronunciam essas palavras, isso em nada impede sua correta interpretação no texto em questão.

Om Sai Ram.

ÍNDICE

Volume 5 • Número 7
Julho de 2026

6 Editorial
Bhrigu Valli – A jornada rumo à realização de Brahman
Parte 2 de 2

12 Discurso Divino
Alimentação Sátvica e Satsang Ajudam a Controlar a Mente
Dasara, 1976

18 Experiências de Devotos
Uma Vida Longa, Abençoada, Feliz e Divina
de Walter e Christiane Ketterer

26 Serviço Humanitário
Amor em Ação – Equador, Espanha, África do Sul e EUA
Costurando o tecido do amor

33 Glória de Swami Transcende Todas as Fronteiras
Seu Amor Se Expande – Novos Centros Sathya Sai ao redor do mundo

40 Glória de Ser Mulher
Não Importa! Te Levarei à Libertação, de Patricia Wing

48 Jovens Adultos Sai Ideais
Conferência Internacional de JA, 2026
Abrindo o caminho, EUA
O lótus em Muddy Waters
O Sadhana é Simples, de Sadhana Ravichandran

54 Educação Sathya Sai
Com colaborações de Hamithraa, Isurya, Jhanani, Riya, Riyan e Vaneesa

58 Eventos e Sites da OISSS

A assinatura de "Sathya Sai – O Eterno Companheiro" é gratuita.
Clique aqui para assinar

Edições anteriores do Eterno Companheiro estão disponíveis em sathyasai.org e também no Google Books.

BHRIGU VALLI
A JORNADA RUMO À REALIZAÇÃO DE BRAHMAN

Parte 2 de 2

A *Bhṛgu Valli* descreve uma das jornadas espirituais mais práticas e empíricas presentes nas *Upaniṣads*. Orientado pelo sábio *Varuṇa*, seu filho *Bhṛgu* (que também era seu discípulo) empreende uma prática intensa de *tapas* (austeridade) e realiza progressivamente Brahman através dos estágios de *anna* (alimento), *prāṇa* (força vital), *manas* (mente), *vijñāna* (sabedoria) e, finalmente, *ānanda* (bem-aventurança). Por meio dessa jornada interior, a *Upaniṣad* demonstra como o aspirante transita do plano denso para o sutil, transcendendo camada após camada de identificação, até que a verdade de *Brahman* como bem-aventurança infinita seja revelada. Contudo, tal realização não culmina em abstração ou no afastamento da vida. Após alcançar a verdade suprema, a *Upaniṣad* retorna ao mundo — ao alimento, ao serviço, à compaixão e à reverência por toda a existência —, **mostrando que a verdadeira realização espiritual santifica a vida em vez de rejeitá-la. É esse profundo desfecho da *Bhṛgu Valli* que passamos agora a explorar.**

Revelações da Investigação

O processo investigativo que leva à realização e à iluminação transmite lições importantes e valiosas. Ele ensina que a verdade parcial não é falsa, mas incompleta. O alimento é *Brahman* no sentido de que *Brahman* se manifesta como alimento. *Prāṇa* é *Brahman* porque a força vital é uma expressão de *Brahman*. A mente e o intelecto também são manifestações de *Brahman*. **Porém, nenhuma dessas expressões limitadas pode descrever *Brahman* em sua totalidade.**

A jornada espiritual também ensina que o indivíduo não deve se satisfazer com uma realização incompleta. *Bhṛgu* não se apegou à sua primeira experiência. Ele prosseguiu adiante. Por isso, a *Kathā Upaniṣad* declara: “Levante-se! Desperte! Não pare até alcançar a meta”. Nós também deveríamos nos manter em marcha até alcançar a meta, sem nos contentar com alguma realização parcial.

O aspirante sincero que *Bhṛgu* representa não se detém até alcançar o objetivo final. O guru, por sua vez, representado por *Varuṇa*, oferece orientações e indicações, mas não concede o conhecimento gratuitamente. Ele faz com que o estudante descubra a verdade por si mesmo, pois esta deve ser descoberta através de uma jornada interior progressiva. Ela conduz do grosseiro ao sutil, do externo ao interno, do objeto ao sujeito, da experiência ao experimentador e, finalmente, transcende o próprio experimentador, na direção da pura Realidade.

Após experimentar aqueles cinco estágios de realização, o indivíduo finalmente percebe que *Brahman* está além de todos eles, porque transcende a compreensão da mente e a descrição das palavras.



Annam Brahmopāsana
Hino ao Alimento

Após atingir o ápice na condução do buscador à mais elevada realização, a *Bhṛgu Valli* realiza algo notável. Retorna, com amor e reverência, ao alimento. A *Upaniṣad* derrama hinos de reverência ao alimento ao longo de vários versículos. A vida espiritual não rejeita o mundo; ela o santifica.

A *Bhṛgu Valli* prescreve três votos relativos à comida:

1. *annam na nindyāt*
   Não critique nem desrespeite a comida.
2. *annam na paricakṣita*
   Não rejeite nem desperdice comida.
3. *annam bahu kurvita*
   Produza comida em abundância.

Ao aprofundar esse tema na *Upaniṣad Vāhinī*, *Swami* diz: "*O alimento (anna) não deve ser menosprezado; esse deve ser o voto do sábio. Os alentos vitais (prāṇa) são, todos eles, alimento. O corpo físico é uma dádiva do alimento, e os ares vitais têm o corpo como veículo. Portanto, o alimento não deve ser desprezado. Essa deve ser a resolução*". Ele acrescenta ainda: "*O alimento é o Guru, já que conduz você ao conhecimento de Brahman. Por isso, não deve ser tratado com desrespeito. O aspirante deve observar isso como se fosse um voto*".

A alimentação é um dos elementos vitais mais importantes, pois sustenta o corpo, que é o templo de Deus. O corpo é um instrumento para alcançar a percepção de Deus. Portanto, precisamos nutrir o corpo, e isso só pode ser feito por meio da alimentação. Assim, ao praticar os votos alimentares descritos na *Bhṛgu Valli*, é possível conectar-se com *Brahman*.

Sábio Uddālaka e Śvetaketu

Um episódio muito interessante da *Chāndogya Upaniṣad* destaca a impor-

tância do alimento por meio de um diálogo famoso entre o sábio *Uddālaka Āruṇī* e seu filho, *Śvetaketu*. O sábio *Uddālaka* explica que o alimento não é apenas um meio físico de sustentação do corpo; está profundamente ligado à vida, à mente e à compreensão espiritual.

Ele ensina que, quando o alimento é consumido, a parte grosseira torna-se excremento, a parte sutil torna-se carne e a parte mais sutil torna-se a mente. A Upaniṣad apresenta essa ideia de forma explícita.

Para demonstrar essa verdade na prática, o sábio *Uddālaka* pediu a *Śvetaketu* que jejuasse por 15 dias, bebendo apenas água. Após o jejum, *Śvetaketu* percebeu que não conseguia recordar ou recitar adequadamente os Vedas que havia aprendido. Quando voltou a se alimentar, sua memória e compreensão retornaram. **Por meio dessa experiência, o mestre mostrou que o alimento não apenas nutre o corpo, mas também sustenta a memória, o pensamento e a inteligência.** Portanto, o alimento é sagrado e essencial para a vida espiritual.

Serviço ao Homem é Serviço a Deus

A compreensão dessa Verdade se manifesta como reverência, generosidade e serviço. **Se todos os seres surgem de *Brahman*, vivem em *Brahman* e retornam a *Brahman*, então alimentar o próximo torna-se adoração, hospitalidade torna-se espiritualidade e o serviço torna-se *Vedānta* em ação**. É por isso que os ensinamentos de *Bhagavān Śrī* Sathya Sai Baba são especialmente relevantes, particularmente Sua ênfase no serviço desinteressado como amor em ação.

Swami ensina que "servir ao ser humano é servir a Deus" é a verdade suprema. Se o mesmo *Brahman* habita em todos, então alimentar os famintos, cuidar dos doentes, educar as crianças e consolar os aflitos não são apenas deveres sociais; são a forma mais elevada de adoração.

A Importância da Alimentação

A alimentação é uma parte vital da vida, especialmente para os buscadores espirituais**. Swami frequentemente fala sobre a comida — sua qualidade e quantidade, bem como a maneira correta de obtê-la e consumi-la.** Devem-se ingerir alimentos sátvicos, apenas na quantidade necessária para saciar a fome. O alimento deve ser obtido por meios dhármicos (justos), sem explorar ninguém. Por fim, o ideal é que a refeição seja feita na companhia de pessoas santas. **Às vezes, não temos controle sobre esses fatores; portanto, deve-se fazer uma oração antes de comer, a fim de eliminar quaisquer elementos negativos.**

O Senhor *Kṛṣṇa* também fala a respeito dos tipos de comida que nós ingerimos na *śraddha traya vibhāga yoga*, que está no capítulo 17 da Bhagavad Gītā. Nos versos 8, 9 e 10, Ele explica quais são os alimentos *sátvicos, rajásicos* e *tamásicos*, respectivamente.

āyuḥ sattva balārogya sukha
prīti vivardhanāḥ

rasyāḥ snigdhāḥ sthirā hṛdyā
āhārāḥ sāttvika priyāḥ

As pessoas boas e puras (*sátvicas*) preferem alimentos que proporcionem longevidade e incentivem virtude, força, saúde, felicidade e satisfação. Tais alimentos são saborosos, suculentos, nutritivos e agradam ao paladar de forma natural.

kaṭvamla lavaṇātyuṣṇa
tīkṣna rūkṣa vidāhinaḥ

āhārā rājasasyeṣṭā duḥkha
śokāmaya pradāḥ

Alimentos excessivamente amargos, ácidos, salgados, muito quentes, pungentes, secos e carregados de pimenta são apreciados por aqueles movidos pela paixão (*rajásicos*). Tais alimentos provocam dor, sofrimento e doenças.

yāta yāmam gata rasaṃ
pūti paryuṣitam ca yat

ucchiṣṭam api cāmedhyaṃ
bhojanaṃ tāmasa priyam

Alimentos amanhecidos, malcheirosos, contaminados, não preparados

Se o mesmo Brahman reside em todos, alimentar os famintos, cuidar dos doentes, educar as crianças e confortar os desamparados não são somente deveres sociais; são a forma mais elevada de adoração.



na hora e impuros são apreciados pelos ignorantes (*tamásicos*).

Visto que a essência do alimento se transforma na mente — a qual é responsável tanto pelo aprisionamento quanto pela libertação —, deve-se prestar atenção especial ao alimento que se consome.

Swami também afirma que o alimento não é apenas aquilo que ingerimos pela boca, mas também os estímulos recebidos através dos olhos e dos ouvidos. Deve-se ver o que é bom, ouvir o que é bom e utilizar todos os órgãos dos sentidos apenas para propósitos nobres e divinos.

Vedānta é frequentemente mal interpretada como uma negação do mundo, mas a *Bhṛgu Valli* ensina o contrário. **Ver *Brahman* em toda parte cultiva, naturalmente, a compaixão e a reverência pela vida. *Bhagavān Śrī* Sathya Sai Baba enfatiza repetidamente esse ideal ao exortar: "Ame todos, sirva a todos. Ajudar sempre, ferir jamais". A verdadeira percepção se expressa como amor universal.**

Portanto, em suma, a *Bhṛgu Valli* declara que o buscador não está separado de *Brahman*, e que **a bem-aventurança que se busca é a própria essência do Eu. Essa realização é a libertação.**

Sadācāra Pradarśanam
Vivenciando a Realização

Bhṛgu Valli não se encerra com uma metafísica abstrata, mas sim com um código de conduta correta para a alma realizada: *sadācāra pradarśanam*, a exemplificação da vida correta. A *Upaniṣad* instrui: "*na kañcana vasatau pratyācakṣīta*" (Não recuse abrigo a quem quer que venha buscá-lo), enfatizando que se deve sempre servir aos outros, pois aquele que alcançou a realização vê *Brahman* em tudo.

Baba diz que a essência de todas as escrituras reside nos cinco valores humanos fundamentais: Verdade (***satya***), Conduta Correta (***dharma***), Paz (***śānti***), Amor (***prema***) e Não Violência (***ahiṃsā***). A prática desses valores humanos é essencial não apenas para os buscadores espirituais, mas para todos os seres. O Amor é a base dos cinco valores humanos. Swami nos exorta a começar o dia com amor, preencher o dia com amor, passar o dia com amor e terminar o dia com amor, a fim de alcançar Deus. Baba afirma que a melhor maneira de amar a Deus é amar todos e servir a todos. Sua vida é Sua Mensagem, e Sua Mensagem é o Amor. Ele exemplificou o amor e o serviço ao prestar assistência humanitária a milhões de pessoas, oferecendo alimento aos famintos e necessitados,



Não desperdice um só grão. Quando desperdiçamos comida, insultamos a Mãe Divina que a provê.

fornecendo água potável aos sedentos e proporcionando educação e assistência médica a quem carece desses recursos. Inspirados por Seu exemplo, milhões de devotos ao redor do mundo se dedicam ao serviço altruísta.

Brahmānanda Anubhava
A Canção da Liberação

Nos versos finais, a pessoa que tem a experiência da bem-aventurança mais elevada (*Brahmānanda Anubhava*) entoa, em êxtase, a canção da liberação. O sábio liberto é descrito como "Aquele que está aqui em pessoa é o mesmo indivíduo que reside no Sol" (*sa yascāyam puruṣe yasca savaditye sa ekaḥ*), significando que o Ser individual e o Ser universal são um só e o mesmo.

Trata-se do reconhecimento do *mahā-vākya* (grande proclamação) *"tat tvam asi"* (Tu és Aquilo), repetida nove vezes na *Chāndogya Upaniṣad*. Esta máxima encontra eco na grandiosa afirmação de Swami: *"Eu sou Deus; você também é. Porém, Eu tenho consciência disso e você, ainda não. Essa é a única diferença"*.

A *Upaniṣad* termina com o brado espontâneo: "*hā vu, hā vu, hā vu*!" — um canto espontâneo de alegria irrestrita, que transcende as palavras e expressa a bem-aventurança transbordante do vidente iluminado. As palavras se dissolvem em canção. Em êxtase supremo, a alma realizada canta: "*aham annam*! *aham annam*! *aham annam*! *aham annado*! *aham annado*! *aham* annado!" "Eu sou o alimento! Eu sou o alimento! Eu sou o alimento! Eu sou o consumidor do alimento! Eu sou o consumidor do alimento! Eu sou o consumidor do alimento"!

Por que retornar ao alimento após alcançar o ápice da bem-aventurança? Isso ocorre porque a verdadeira realização não rejeita o aspecto grosseiro; ela o eleva, santifica e diviniza. **Tendo visto *Brahman* como *ānanda*, o sábio agora percebe que esse mesmo *Brahman* é também o alimento no prato, a mão que serve e a boca que come. A tríplice repetição simboliza a alegria inabalável dessa realização. O sujeito, o objeto e aquele que vivencia a ação são um só!**

Swami, que pessoalmente alimentou milhares de pessoas e lançou programas de grande escala de distribuição gratuita de alimentos em vilarejos, personifica esse ensinamento. Ele afirma que o alimento é Deus e que, portanto, não devemos desperdiçar sequer um grão. Ao desperdiçarmos comida, ofendemos a Mãe Divina, que a provê. Da mesma

forma, alimentar os famintos é a forma mais elevada de adoração.

Este ensinamento é notavelmente prático em nossa era de desperdício e insegurança alimentar. É por isso que a *Upaniṣad* diz: "Produzam alimentos em abundância". Esse axioma não é apenas um preceito espiritual, mas também algo essencial para a sobrevivência da civilização.

Resumo e conclusão

A *Bhṛgu Valli* proporciona um roteiro completo de *sadhana*. Começa com uma reverência ao guru. *Bhṛgu*, um aspirante espiritual sincero, se aproxima do mestre *Varuṇa* com humildade, mente aberta e receptividade.

Ele possui as credenciais certas para se tornar um estudante digno, como está descrito nos *Brahma Sūtras*, na seção *sadhana catuṣṭaya*. Ele tem discernimento fundamental (***viveka***), desapego a tudo que é irreal e temporário (***vairāgya***); possui as seis virtudes nobres (*ṣat sampāti*) e, finalmente, tem o intenso desejo de alcançar a meta final (*mumukṣutva*).

Então, o estudante sincero se aproxima do guru, representado por *Varuṇa,* que é tanto seu pai quanto professor. *Varuṇa* é paciente e confia que o discípulo atingirá a meta caso se empenhe com sinceridade em suas práticas.

O mestre dá uma definição simples para *Brahman*: "Aquilo do qual todos os seres surgem, pelo qual vivem e ao qual retornam". Esta é a fundamentação para que o estudante contemple *Brahman*. Em seguida, ele explica o método para se alcançar esse estágio, que é *tapas*. Já descrevemos detalhadamente o que é *tapas* na primeira parte deste editorial: é a intensa prática espiritual que nos conduz pelos vários estágios de realização, até culminar em *ānanda,* bem-aventurança.

Atravessando todos esses estágios, o aspirante descobre que *Brahman* não está distante. Está presente como alimento, vida, mente, inteligência e bem-aventurança. Mesmo assim, *Brahman* está além de tudo isso – é tudo isso e transcende a tudo.

Essa trajetória, portanto, não rejeita o mundo; ela o eleva e diviniza. Não nega o corpo; santifica-o. Não glorifica a mente; purifica-a e a transcende. Insiste na continuidade da caminhada até que o indivíduo perceba que tudo é *Brahman* – *Sarvam Khalvidam Brahma.*

Bhṛgu Valli*, então, serve tanto como escritura quanto como guia espiritual para a Autorrealização.** Ela nos ensina o que é ***Brahman, como investigá-lo; como viver em ***Brahman*** e como transformar cada ato, como comer, respirar, pensar, conhecer e servir, em um caminho para chegar a Deus.

Jai Sai Ram.

Alimentação Sátvica e Satsang Ajudam a Controlar a Mente

As térmitas começam aos poucos;
Logo, devoram o tronco inteiro.
As qualidades malignas parecem insignificantes no início.
Logo, destroem até mesmo uma pessoa de grande estatura.

Mesmo um iogue que não consegue conter
o apego está destinado a falhar;
A verdadeira yoga é alcançada apenas por aqueles
que renunciam aos prazeres mundanos.

(Poema em télugo)

Encarnações do *ātmā* sagrado! Para o progresso do ser humano, uma mente forte e a pureza de pensamento são essenciais. A força mental é o alicerce para a ascensão ou a queda de uma pessoa. O ser humano possui dois estados mentais, baseados em sua percepção em um determinado momento: um é *hita* (benéfico) e o outro, *ahita* (maléfico). A razão para isso é que a mente pode fazer algo parecer ruim em um momento, quando antes parecia bom. O rio flui pelas colinas, precipita-se no vale, ganha ímpeto devido às elevações e depressões do terreno e, então, corre velozmente, mudando de curso ocasionalmente à medida que outros fluxos, riachos e afluentes se juntam a ele. Da mesma forma, o fluxo da vida corre de maneira veloz e turbulenta, impulsionado tanto pelos altos e baixos da existência quanto pelos relacionamentos que o ser humano estabelece com os outros.

Ninguém consegue escapar dessa correnteza veloz e das oscilações do fluxo da vida. Seja no início da vida, na meia-idade ou na velhice, todos as vivenciam em algum momento. É muito importante que o ser humano compreenda essa verdade. **Aquele que a compreendeu não tem motivos para entrar em pânico ou sentir medo. Apenas aqueles que não compreenderam esse fenômeno natural serão atormentados pela tristeza, pelo pânico**

Se uma pessoa ouvir os conselhos do intelecto, será feliz e cumprirá o propósito para o qual veio. Sua vida será santificada.



e pelo medo. Portanto, é preciso compreender essa verdade desde o início.

A Importância do Foco e da Concentração

O ser humano é impelido por diversos desejos que surgem constantemente, tanto de dentro quanto de fora, e que, em última análise, transformam-se em resoluções (*saṅkalpas*) na mente. No entanto, a mente não consegue reter todos esses *saṅkalpas* simultaneamente. Portanto, aqueles que são importantes e benéficos para o progresso espiritual devem ser preservados, enquanto os demais devem ser descartados após o devido discernimento. Somente assim é possível alcançar a paz de espírito.

Esse processo de fixar a mente de forma constante em algum objetivo importante é chamado de *avadhāna* (foco). De fato, o objetivo da mente é o foco. O processo de eliminar *saṅkalpas* (intenções ou pensamentos) indesejáveis e reter na mente apenas os desejáveis também é chamado de concentração unidirecional da mente (*cittaikāgratā*). Quando o foco é posto em ação, denomina-se *abhiruci* ou interesse profundo. Tanto o interesse profundo quanto o foco estão inter-relacionados e são inseparáveis. Sem a concentração unidirecional da mente e o foco, não se consegue realizar nem mesmo uma pequena tarefa. É essencial que o ser humano reconheça o "Eu": sua verdadeira natureza, por meio da consciência plena.

As atividades da mente são muito singulares. *Saṅkalpas* (intenções ou pensamentos volitivos) da mente se propagam por toda parte e envolvem o mundo inteiro. **Mesmo quando o ser humano morre, suas *saṅkalpas* não perecem.** O significado profundo dessa afirmação pode ser compreendido por meio do exemplo de *Ahalyā*. Embora ela tenha sido transformada em pedra devido

à maldição de seu marido, o *Mahāṛṣi Gautam*, seu *saṅkalpa* de fé inabalável e devoção ao Senhor permaneceu inalterado. Por isso, quando o Senhor *Śrī Rāma* passou por seu *āśram* (eremitério) e o pé Dele tocou aquela pedra, *Ahalyā* retornou à sua forma original: a de uma mulher.

A Mente Deveria Seguir Sempre o Intelecto

Encarnações do *ātmā* divino! Não devemos desejar um novo nascimento ou uma mudança em nossa forma física. Isso não é adequado. Em vez disso, é de suma importância que oremos por uma mudança em nosso comportamento, cultivemos desejos sagrados e levemos uma vida de contemplação de pensamentos divinos.

O ser humano é, de fato, um mecanismo de uma organização admirável. Todos nessa organização — seja o dirigente ou o servidor comum — devem desempenhar bem suas funções. Todo colaborador em uma hierarquia organizacional precisa seguir a cadeia de comando formal e cumprir adequadamente suas obrigações. O corpo, igualmente, funciona de maneira admirável ao executar e obedecer às ordens provenientes da cadeia de comando.

Nessa organização, existem quatro agentes importantes: o corpo, os sentidos, a mente e o intelecto. **O chefe dessa organização é o *ātmā*. Visto que o intelecto (*buddhi*) está próximo do *ātmā*, ele detém grande poder**. É por isso que a mente deve seguir as ordens do intelecto. Por sua vez, os sentidos devem seguir as ordens da mente, e o corpo deve seguir as ordens dos sentidos. Essa é a ordem correta.

Outro exemplo: o cocheiro é quem comanda a carruagem. No entanto, as pessoas geralmente pensam que os cavalos são o componente mais importante do veículo. Essa é uma noção equivocada. Independentemente da natureza dos cavalos, se o cocheiro é um especialista, torna-se fácil conduzir a carruagem. O corpo humano pode ser comparado à carruagem; os sentidos, aos cavalos; a mente, às rédeas; e o intelecto, ao cocheiro. **Nessa analogia, o cocheiro — o intelecto — atrela os cavalos (os sentidos) à carruagem (o corpo) e a conduz cuidadosamente, segurando as rédeas (a mente). Esse é o método correto. Por outro lado, se a mente assumir o comando da carruagem, isso levará a consequências desastrosas.**

Seja Feliz Escutando o Intelecto

Nesse contexto, pode-se citar um pequeno exemplo. Todos nós nos reunimos aqui às 16h. O discurso de Swami pode terminar em mais meia hora. Entre os presentes, alguém pode pensar: "Meu Deus! Já são 19h. Preciso ir ao refeitório jantar". Assim, a mente toma uma decisão (*saṅkalpa*). Se essa pessoa seguir a decisão da mente, perderá a oportunidade de ouvir o discurso de Swami, que é como néctar. Que infelicidade! Enquanto isso, o intelecto (*buddhi*) intervém e o repreende: "Seu tolo! Você veio de longe, percorreu uma distância de mais de 600 quilômetros e está sentado aqui há mais de quatro horas. Você se deu tanto trabalho. Não consegue ficar sentado por mais meia hora e ouvir pacientemente, até o fim, o valioso discurso de Swami? Quanta alegria você sentirá ao ouvir as palavras de Swami, que são como néctar! Não dê ouvidos à mente tola. Sente-se!" **Se a pessoa ouvir o conselho do intelecto, ficará feliz e cumprirá o propósito de sua vinda. Sua vida será santificada.** No entanto, se ignorar o conselho do intelecto, esquecerá sua verdadeira natureza e o propósito de sua visita, perdendo o objetivo de sua vida.

O intelecto fornece inúmeras orientações, mesmo em questões triviais. A mente, no entanto, se recusa a seguir essas instruções. Por não serem guiados pelo intelecto, os *saṅkalpas* (intenções ou pensamentos volitivos) que surgem na mente carecem de clareza, resultando em distorções e inquietação. Nessas situações, a mente chega a abandonar o caminho da devoção. Se os *saṅkalpas* se concretizarem, a mente tornar-se-á obediente; caso contrário, não hesitará em rebelar-se. Ela não apenas seguirá o seu próprio rumo, como também incitará os sentidos à rebeldia. É assim que a mente envereda pelo caminho da anarquia.



Deixe o *Intelecto* Guiar a *Mente.*

O corpo humano pode ser comparado à carruagem; os sentidos, aos cavalos; a mente, às rédeas e o intelecto, ao cocheiro.

A Mente é a Chave para a Liberação

A prática espiritual (*sadhana*) é um esforço para conduzir essa mente vacilante na direção certa. Devemos ter muito cuidado ao treinar a mente no caminho espiritual. Suponha que uma pequena pedra seja lançada em um lago. Embora a pedra seja pequena, seu impacto criará ondulações na superfície que se espalharão por todo o lago. Da mesma forma, no lago de nossa mente, não importa quão pequena seja a pedra de *saṅkalpa* (intenção ou vontade) lançada, ela cria ondulações que se espalharão por todo o nosso ser. Se lançarmos a pedra de *saṅkalpas* negativos no lago de nossa mente, desenvolveremos pensamentos ruins, proferiremos palavras feias, veremos coisas ruins, ouviremos palavras ofensivas e iremos a lugares ruins. Esse *saṅkalpa* negativo permeará todo o nosso ser e nos levará a cometer ações ruins. **Por outro lado, se lançarmos a pedra de um *saṅkalpa* positivo no lago de nossa mente, isso incentivará todos os nossos sentidos a realizar boas ações**.

A vida do ser humano é guiada pelas ondas no oceano de sua mente. Sua mente perde a estabilidade devido a essas ondas; ele esquece sua própria natureza humana e chega até a macular sua divindade inata. É por isso que se diz: "A mente, por si só, é a causa do aprisionamento ou da libertação" (*mana eva manuṣyāṇām karaṇam bandha mokṣayoḥ*). Nos últimos sete dias, temos nos empenhado em compreender a natureza da mente e seus mistérios. **De fato, esse é o nosso dever primordial. Uma vez que desvendamos o mistério da mente, isso, por si só, constitui *mokṣa* (libertação).**

O que é Alimentação Sátvica?

Surge, então, a questão sobre qual é a base da mente. Primeiramente, consideremos o alimento que ingerimos. Tal como é o alimento, assim são os pensamentos; tais como são os pensamentos, assim é a mente. Portanto, antes de tudo, devemos fornecer ao nosso corpo alimentos *sátvicos* (puros e naturais). Ser *sátvico* não significa apenas consumir itens como frutas, leite e iogurte. Na verdade, o corpo humano assimila "alimento" por meio dos cinco sentidos. No entanto, as pessoas geralmente pensam que ingerem alimento apenas através de um sentido: o paladar. Isso é um equívoco. **Os olhos, os ouvidos, o nariz, a língua e a pele são os cinco**

sentidos pelos quais nutrimos o corpo. Consequentemente, todo o alimento que recebemos por meio desses cinco sentidos deve ser *sátvico*.

Significa que os olhos devem contemplar imagens sagradas e divinas. Os ouvidos devem escutar palavras sagradas. O nariz deve sentir fragrâncias divinas. A pele deve experimentar o toque divino. Assim, todos os cinco sentidos devem ser purificados pelo consumo de alimentos *sátvicos*. É apenas para enfatizar esse ponto repetidamente que os aconselho a evitar cometer os *pañcadoṣas* (cinco males). Esses cinco males são: *dṛṣṭi doṣa* (ver coisas ruins), *śravaṇa doṣa* (ouvir coisas más), *vāk dosa* (maledicência), *kriyā doṣa* (praticar más ações) e *mano doṣa* (alimentar pensamentos perversos). **Se vocês se mantiverem afastados desses cinco males, verdadeiramente se tornarão Deus.**



Às vezes, podemos ter de ouvir coisas desagradáveis e indesejáveis. Como não gostamos de tais conversas, é melhor nos afastarmos do local em vez de ficar ali dando ouvido a tais assuntos. Infelizmente, não nos esforçamos para fazer isso. Em vez disso, relembramos constantemente essas palavras e até tentamos acreditar nelas, ainda que contra a nossa vontade. Com o tempo, passamos a gostar dessas coisas desagradáveis e indesejáveis. Essa é a natureza humana. Mais do que isso, chegamos até a compartilhá-las com outras pessoas. É por essa razão que a mente humana está sendo poluída. Na verdade, não deveríamos dar ouvidos a escândalos. Mas, em vez de nos mantermos afastados deles, participamos da sua propagação. Por que nos envolveríamos em atividades tão pecaminosas? **Dar ouvidos a escândalos já é, por si só, um erro grave. Espalhá-los é outro erro. Ao fazer isso, cometemos dois erros e nos expomos a grandes pecados**.

Satsang Ajuda a Cultivar a Mente Pura

A mente atua como um mestre ilusionista. No entanto, pela graça de Deus, é possível remover as impurezas de uma mente tão enganosa e direcioná-la para o caminho divino. Se cultivarmos uma mente maligna, os pensamentos nocivos nela contidos se propagarão às pessoas ao nosso redor, afetando não apenas a nós, mas também aos outros. Por outro lado, se desenvolvermos uma mente pura, repleta de pensamentos sagrados, estes também poderão ser compartilhados com o próximo. Por exemplo, se eu segurar uma rosa bela e perfumada em Minha mão, sua fragrância se espalhará não apenas por todo o Meu corpo, mas também alcançará aqueles ao Meu redor. Inversamente, um objeto de mau cheiro disseminará seu odor e afetará a todos que estiverem por perto.

Portanto, uma mente perversa não apenas atormenta a si mesma, mas também se empenha em atormentar aqueles ao seu redor. Por isso, não devemos cultivar uma mente maligna. **Existem métodos pelos quais ela pode ser treinada a cultivar pensamentos puros e sagrados. O *satsang* (a companhia de pessoas boas e virtuosas) é um desses métodos que auxiliará muito a mente a trilhar o caminho divino.** No entanto, somente quando nos esforçarmos para compreender o funcionamento da mente como um todo

é que seremos capazes de perceber a sua verdadeira natureza.

Não é possível determinar a verdadeira natureza da mente identificando apenas uma pequena fração dela. Tome como exemplo esta rosa: só quando sua forma lhe é revelada por inteiro que você consegue identificá-la como uma rosa. Da mesma forma, ao se empenhar em compreender plenamente o funcionamento da mente, você será capaz de apreender sua verdadeira natureza. Uma vez que você compreenda isso claramente, não haverá espaço para o medo e a ilusão.

Na verdade, a mente é ilusória. Não possui uma forma fixa. Já lhes disse muitas vezes que a mente é como a lente de uma câmera. Quando a lente é apontada para as pessoas sentadas deste lado do estrado e o obturador é acionado, a câmera tira uma fotografia delas. Se for apontada para o outro lado e acionada, a câmera capturará uma fotografia das pessoas sentadas daquele lado. É como o ar, que não tem forma específica. Quando o ar é bombeado para dentro de uma bola de futebol, ele assume a forma da bola de futebol. Por outro lado, se o ar for colocado em um balão, ele assumirá a forma do balão. De fato, o ar não tem forma, nem de bola de futebol nem de balão. Ele assume a forma do objeto que preenche. **Em suma, a mente assume uma determinada forma com base nas resoluções ou nos pensamentos de cada um.**

O Mais Importante é a Pureza Mental

Encarnações do *ātmā* divino! Antes de tudo, devemos nos empenhar especialmente para garantir que nossos *saṅkalpas* sejam sagrados, puros e benéficos para os outros. Devemos fazer um esforço consciente para alcançar esse objetivo. Além disso, é essencial que nos alimentemos de forma *sátvica*. Em vez de nos envolvermos em atividades indesejáveis, devemos nos dedicar a ações que ajudem o próximo e participar de trabalhos sociais. É de conhecimento geral que as pessoas praticam exercícios físicos e fazem ginástica para manter o corpo em forma e forte. **Assim como os exercícios e a ginástica são necessários para o bem-estar do corpo, sentimentos *sátvicos*, *satsang* (boa companhia), boas ações e atividades de serviço são necessários para regular a mente. Tudo isso contribui para a nutrição e o bem-estar da mente.**

É preciso reconhecer que a alimentação *sátvica* e o *satsang* são essenciais para controlar a mente. Bons pensamentos são fundamentais para o controle mental. Também é necessário compreender a verdade de que altos e baixos inevitavelmente ocorrem na vida, em algum momento; portanto, deve-se cultivar *samacitta* (equanimidade) em todas as circunstâncias. Só assim é possível vivenciar a bem-aventurança. **Podem-se estudar os Vedas, *śāstras* (escrituras), *itihāsas* (épicos) e *puraṇas* (narrativas mitológicas); pode-se receber o *darśan* de anciãos e almas nobres; pode-se ler muitos textos espirituais e realizar inúmeras práticas espirituais (*sadhanas*); contudo, sem alcançar *citta śuddhi* (pureza mental) e *sat saṅkalpa* (bons pensamentos ou resoluções), não se pode alcançar *jñāna* (iluminação)**.

Pode-se ser capaz de memorizar
e recitar os Vedas e as ciências
védicas auxiliares;

Pode-se ser capaz de recitar belas
poesias e prosas;

Mas, se não houver pureza de mente
e coração, a pessoa arruinará a si
mesma.

Que mais posso revelar, além disso?

(Poema em télugo)

Sri Sathya Sai Baba
Dāśara 1976

Uma Vida Longa, Abençoada, Feliz e Divina

TRÊS DÉCADAS COM SWAMI

Quando as pessoas nos perguntam o que Swami significa para nós, apenas as palavras mais simples conseguem responder.

Christiane: Para mim, Swami é minha nova vida, um novo propósito e um novo começo. É isso que Ele significa para mim.

Walter: E, para mim, Ele é simplesmente Deus. Depois de mais de 30 anos caminhando até Seus pés de lótus, visitando Puttaparthi todos os anos desde o início da década de 1990, não consigo chegar a nenhuma outra conclusão.

Somos gratos além das palavras pela oportunidade de conhecê-Lo, mais gratos ainda por termos podido amá-Lo e adorá-Lo. Acima de tudo, profundamente agradecidos por termos podido servi-Lo. **Bhagavan certa vez disse a Seus estudantes que a maior bênção da vida é servi-Lo. É isso que temos feito, juntos, há mais de três décadas.**

Mas essa história não começou com alegria. Começou com um casamento em crise.

"Devolva o anel para Mim."

Ele tomou o anel em Sua mão (eu estava sentado a cerca de um metro de distância), fechou os dedos e, ao abri-los, um diamante brilhava onde antes havia Sua imagem!

Como Chegamos a Swami

Christiane: Cresci como católica na Alemanha, filha do sacristão, imersa desde a infância nos ritos da fé. Quando me casei com Walter, que era protestante, a Igreja Católica excluiu-me dos sacramentos que haviam moldado minha vida. A dor foi profunda, minha fé vacilou, e durante muitos anos simplesmente desapareceu. Ela retornou lentamente por meio de nossos filhos, quando fizeram a Primeira Comunhão. Walter também reencontrou seu caminho durante esse período e nossa família voltou à fé.

Depois de 20 anos de casados, nossa união começou a se desgastar. Orei pedindo orientação. Procurei a astrologia, fiz aconselhamento e busquei tudo o que pudesse nos ajudar a seguir em frente. Por fim, disse a Walter: "Só conseguirei continuar se fizermos terapia".

Em outubro de 1991, essa decisão nos levou a um casal de terapeutas. Na parede do consultório, havia uma pequena fotografia de um homem indiano vestido com um manto alaranjado, nunca O havíamos visto antes. Eles nos contaram histórias sobre Ele que, para mim, eram completamente incompreensíveis. Eu simplesmente não conseguia entendê-las. Ainda assim, colocaram dois livros em nossas mãos. Walter recebeu *Meu Baba e Eu*, de John Hislop, e eu recebi *Sai Baba: A Experiência Suprema*, de Phyllis Krystal. Também nos convidaram para acompanhar o grupo deles em sua viagem anual a Puttaparthi. Walter ficou entusiasmado imediatamente, eu me perguntava o que iríamos fazer na Índia, se nem sequer falávamos os idiomas de lá, mas fui.

Em janeiro de 1992, apenas três meses depois de termos visto Sua fotografia pela primeira vez, estávamos diante de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba.

A Primeira Entrevista

Aquela primeira viagem pareceu quase umas férias. Swami havia viajado para Bombaim (atual Mumbai) por oito dias, e tivemos tempo para conhecer a região. Quando Ele retornou, recebemos Seu *darshan* (a visão sagrada do Divino) e depois voltamos para casa de avião. Para nós, Ele ainda era um estranho.

Na segunda viagem, um ano depois, tivemos coragem de pedir uma entrevista.

Walter: Swami, com Sua delicada insistência, perguntou: "O que vocês querem?". Respondi que queria uma entrevista. Ele fez com que eu repetisse isso em voz alta mais uma vez, embora eu fosse tímido. Então disse: "Vão". Depois de um ano de espera, estávamos dentro da sala de entrevistas.

Éramos oito pessoas: o casal de terapeutas, um casal de idosos indianos, uma jovem indiana com seu bebê e nós dois. Swami materializou um anel para o senhor idoso, tendo Sua própria imagem incrustada nele. "Você gosta do anel?", perguntou Swami. O homem respondeu que sim, mas Swami não pareceu convencido. "Devolva o anel para Mim." Ele tomou o anel na mão (eu estava sentado a cerca de um metro de distância), fechou os dedos e, ao abri-los, um diamante brilhava onde antes havia Sua imagem! A mente fica em branco diante de algo assim. O cérebro simplesmente para, os olhos apenas contemplam.

O bebê da jovem mãe começou a ficar inquieto. "Fique tranquila", disse Swami a ela. "Nada acontecerá a você aqui." Com um pequeno movimento da mão, surgiu um pequeno doce, que Ele colocou na boca





Walter tocando trompete na véspera de Natal de 2006, em Prasanthi Nilayam.

da criança. O bebê se acalmou imediatamente.

Mas o que aconteceu em seguida foi o momento mais precioso para mim. Quando a entrevista terminou, Swami parou diante de mim e fez o habitual gesto de bênção com a mão, um movimento que jamais esqueci e que guardarei para sempre no coração.

"Você terá uma vida longa, abençoada, feliz e divina", disse Ele.

Ainda éramos jovens, conhecíamos Swami havia apenas dois anos. Anotei Suas palavras, mas ainda não compreendia o que Ele havia me concedido.

Eu só viria a compreender isso 15 anos depois!

Um Segundo Coração

Walter: Era o Natal de 2006. Eu estava no coral de Natal, com meu trompete aos lábios, tocando Sublime Graça (*Amazing Grace*) diante de Swami, no Sai Kulwant Hall, existe até um vídeo desse momento, eu estava em estado de êxtase.

Três meses depois, em março de 2007, sofri um ataque cardíaco. Precisei passar por uma cirurgia cardíaca de emergência, de peito aberto. Enquanto era levado para o centro cirúrgico, o anestesista e uma enfermeira me preparavam em uma pequena sala de pré-operatório, onde havia um telefone na parede. **Deitado na maca, recitei silenciosamente o Gayatri Mantra três vezes. Em seguida, fiz uma oração: "Swami, por favor, guie todas as mãos que vão tocar em mim".**

Assim que terminei minha oração, o telefone tocou.

A enfermeira olhou para o colega e perguntou: "Quem estará ligando agora?". Ela atendeu, mas não havia ninguém do outro lado da linha. Desligou o telefone intrigada. Eu compreendi imediatamente, "Obrigado, Swami" disse para mim mesmo, "foi o Senhor quem ligou!". Logo depois, a anestesia fez efeito. A cirurgia, com cinco pontes de safena, foi realizada com sucesso.

Isso aconteceu há quase 20 anos. Às vezes digo que os anos após a cirurgia representam uma segunda vida, e que o coração que bate em meu peito é um segundo coração. Foi somente depois da cirurgia que compreendi o que Swami havia dito naquela primeira entrevista, tantos anos antes: "Você terá uma vida longa, abençoada, feliz e divina". Ele havia falado a verdade antes mesmo que eu soubesse o que precisava perguntar.

Banhado em Bem-Aventurança

Christiane: Ano após ano, voltávamos a Puttaparthi. A notícia parecia ter se espa-

lhado de que sempre que Walter pedia uma entrevista a Swami, Ele respondia "sim", e logo outros devotos começaram a pedir para se juntar ao nosso grupo. Em certa ocasião éramos 45 pessoas. Todos os anos usávamos lenços iguais para que pudéssemos ser facilmente reconhecidos na multidão.

Em um desses anos, quando Walter se aproximou para informar a Swami quantas pessoas havia no grupo, ele contou errado: "44". Swami, sorrindo, corrigiu-o: "*Não! 45*". E nos mandou embora.

No dia seguinte, nosso grupo voltou a se reunir com todas as 45 pessoas presentes e fomos autorizados a entrar na varanda para aguardar a entrevista. Enquanto esperávamos, uma senhora alemã, usando um lenço diferente do nosso, chegou insistindo que havia recebido, em um sonho, a orientação de que poderia juntar-se ao grupo. Um voluntário sênior tentou fazê-la sair, mas ela se recusou. O ambiente ficou tenso, Swami chegou e até mesmo Ele a confrontou. Ainda assim, ela não quis sair. Finalmente, Swami declarou que todas as mulheres deveriam voltar para as filas do *darshan*, apenas os homens seriam admitidos na entrevista.

Naquela época, eu falava muito pouco inglês, e toda aquela situação, a chegada da senhora, a discussão e a decisão de Swami passaram por mim sem realmente me afetar. Algo completamente diferente estava acontecendo comigo.

Eu estava experimentando uma bênção tão profunda, um estado de *ananda* (bem-aventurança) concedido por Swami, que fiquei totalmente absorvida nele. Nem sequer percebi que estavam nos pedindo para sair. Mechthild, que fazia parte do nosso grupo, segurou minha mão e me conduziu para fora, só então percebi que ela estava tremendo. Sentamo-nos enquanto os homens entravam para a entrevista, e eu continuava naquele maravilhoso estado de energia. Sinceramente, para mim, não poderia ter sido melhor, mesmo que eu tivesse sido admitida na sala de entrevistas.

Foi somente com o passar dos anos que compreendi a graça que recebi naquele dia. Eu não havia entrado na sala de entrevistas, estava simplesmente sentada na varanda. Ainda assim, Ele me banhou em bem-aventurança.

"Próxima Vez, Venha com a Sua Esposa"

Walter: Um ou dois anos depois, tive outra entrevista. Christiane, que enfrentava problemas de circulação sanguínea, permaneceu na fila do *darshan*. Havia quatro homens em nosso grupo. Ao final da entrevista, Swami pediu que os outros saíssem da sala interna e, por alguns instantes, permaneceu sozinho comigo.

Imagine isso. Deus e eu. O pequeno Walter e Deus na mesma sala. Swami segurou minha mão, deu-lhe um leve tapinha e disse: "*Na próxima vez, venha com a sua esposa*".

O significado literal era claro. O significado mais profundo só veio depois. "*Venha com a sua esposa*" queria dizer: demonstre mais carinho por ela, passe mais tempo com ela e realizem mais atividades juntos. Esse era o modo de Swami. Raramente Ele dava instruções de forma direta. Utilizava imagens, sugestões e gestos. Seus ensinamentos iam se desdobrando dentro de nós ao longo dos meses ou dos anos e, quando isso acontecia, sabíamos que havia sido Ele o tempo todo. Em outra entrevista Ele havia mencionado duas vezes o lugar vazio de Christiane: "*Ela é uma boa senhora. Ela é uma boa senhora*".

Do Serviço em Hospício ao Serviço nas Prisões

Christiane: Quando chegamos a Swami, no início da década de 1990, perguntamo-nos que *seva* (serviço altruísta) poderíamos oferecer em Seu nome. Decidimos trabalhar em um hospício. Tentamos iniciar esse serviço por três vezes. Nas três vezes, o caminho foi bloqueado. Ficamos intrigados. Então, no Centro Sai de Munique a situação tornou-se clara sob outra perspectiva: nosso serviço deveria ser realizado em uma prisão.

Juntamo-nos a um grupo ligado a uma associação católica de assistência aos homens, um pequeno grupo de voluntários leigos que prestava assistência aos detentos da Penitenciária de Stadelheim, em Munique. **Walter levou uma carta de intenção a Brindavan e a depositou aos**



pés de Swami, que a aceitou. A partir daquele dia, sentimos Sua bênção sobre esse trabalho. Sentimo-la em nosso interior, e em toda parte as coisas começaram a fluir.

Já se passaram mais de 30 anos, somos os únicos voluntários remanescentes do grupo original. Ao longo dos anos, outros vieram e partiram. A unidade onde atuamos é a ala mais desafiadora da prisão: uma ala destinada a condenados por crimes sexuais, onde os internos permanecem separados dos demais para sua própria segurança. O trabalho é pesado, aqueles homens muitas vezes estão profundamente marcados pela vida. Houve momentos em que quisemos interromper esse serviço, mas nunca o fizemos.

Dentro da prisão, jamais falamos sobre Swami. Não nos é permitido fazer proselitismo nem desejaríamos fazê-lo. Simplesmente procuramos ser nós mesmos. De alguma forma, aqueles homens percebem que pertencemos àquele lugar. Swami atua por nosso intermédio, por meio do nosso próprio ser.

De Saulo a Paulo

Certa vez trabalhar com um detento particularmente difícil levou-nos ao limite. Escrevemos sobre ele em uma carta para Swami e pedimos que cuidasse daquele homem, porque nós já não conseguíamos mais. Walter entregou a carta a Swami durante o *darshan*.

Quando retornamos à ala algumas visitas depois, o homem nos perguntou quase timidamente: "Será que eu poderia receber um dos livros de Baba?".

Ficamos profundamente surpresos, nunca havíamos falado com ele sobre Baba. Então ele explicou que, na sala de convivência da unidade, havia uma televisão e ele havia assistido a um documentário sobre gurus e Avatares da Índia. Swami aparecia nesse documentário. "Preciso saber mais sobre Ele", disse.

Pedimos uma autorização especial à administração da prisão e levamos para ele um exemplar de *Meu Baba e Eu*, de John Hislop, o mesmo livro que havia aberto a porta para nós. Ele o leu, e **lentamente aquele homem transformou-se completamente, de Saulo em Paulo, como diz a Bíblia.**

Com o tempo, ele foi libertado. Continuamos a acompanhá-lo fora da prisão, da mesma forma como o havíamos acompanhado enquanto ainda estava encarcerado. Ele se casou e durante a cerimônia de casamento Christiane foi a testemunha. Até hoje sua esposa ainda nos telefona. Ele deixou de ser um prisioneiro difícil para tornar-se um querido amigo.

Uma Lição Devolvida

Christiane: Durante alguns anos, dei uma oficina de culinária vegetariana dentro da ala. Eu fazia questão de que fosse vegetariana. "Se vocês quiserem um bife à milanesa", eu dizia, "podem fritá-lo vocês mesmos, não é algo que precisem aprender comigo." Eles imaginavam que queriam carne, mas acabaram se apaixonando por

pizzas vegetarianas e pratos à base de lentilhas. Quase sempre alguém chegava de mau humor. “Primeiro, pique as cenouras”, eu dizia. Quando a refeição estava pronta, a tristeza já havia desaparecido. Muitas vezes, eram homens cujos casamentos haviam terminado enquanto estavam presos, cujas famílias os haviam abandonado e que carregavam mais sofrimento do que conseguiam expressar em palavras.

Por exemplo, havia um jovem sobre quem eu havia pensado em silêncio que talvez não tivesse muita esperança (“que rapaz tão negligenciado”, “ele não entende nada”). Ele foi libertado e desapareceu de nossas vidas.

Cinco anos depois, pouco antes do Natal, o telefone tocou. Era ele.

“Não consigo esquecer vocês”, disse.

Perguntei o que estava fazendo naquele momento. Ele respondeu que realizava trabalho voluntário. Perguntei por quê. Então disse: **“Porque a senhora nos falou certa vez, durante a aula de culinária, que precisamos fazer algo bom para sermos felizes”.**

Eu nem me lembrava de ter dito isso, mas ele havia levado aquela frase junto durante cinco anos.

Aquele momento me transformou. Aprendi a estar atenta a cada pensamento e a cada palavra. Nunca sabemos qual delas se tornará a semente da graça na vida de alguém. Mesmo quando pensamos que a pessoa não está ouvindo, mesmo quando acreditamos que ela não compreende, a graça ainda pode acontecer. Hoje, concedo a cada detento mais difícil o benefício de acreditar nele e confio que o Divino dentro dele é real, mesmo quando não consigo vê-Lo. Eles percebem essa diferença. Percebem cada pensamento. Em 30 anos, jamais senti medo naquela ala.

Walter: Certa vez, quando manifestei preocupação por Christiane estar sozinha com os detentos na cozinha, o representante eleito dos presos levantou-se e disse: “Walter, se um único fio de cabelo de Christiane for tocado, esse prisioneiro não sairá desta ala com vida”.

Ela sempre foi tratada, nas próprias palavras dela, de forma divina.



Os autores, junto com outros voluntários de serviço da OISSS, ao lado do túmulo de Uwe.

A Mea Culpa de Uwe

O primeiro homem confiado aos nossos cuidados chamava-se Uwe. Ele havia passado a maior parte da vida na prisão. Primeiro, na antiga Alemanha Oriental, por se recusar a se submeter ao regime, e depois, na Alemanha Ocidental, por outros motivos. Já estava encarcerado havia dez anos quando o agente de liberdade condicional nos pediu que o acompanhássemos.

Uwe foi libertado. Costumava visitar-nos com frequência, pois se sentia sozinho. Nós o levávamos para encontros familiares e para a casa de repouso onde a mãe de Christiane vivia. Enquanto Christiane empurrava a cadeira de rodas da mãe pelo corredor, Uwe empurrava a cadeira de outro residente ao lado dela. Ele estava experimentando a liberdade e também o serviço desinteressado e, durante algum tempo, floresceu.

Mas voltou a cair. Conheceu uma mulher e antigos padrões de comportamento reapareceram. Foi enviado novamente para cumprir uma longa pena na prisão de Straubing, a várias horas de distância de onde morávamos. Não podíamos visitá-lo com frequência. Ele nos implorava que lhe escrevêssemos cartas, e nós escrevíamos.

Foi durante esse segundo período de encarceramento que algo mais profundo aconteceu. Mais tarde, após cumprir um período de liberdade condicional em outra penitenciária estadual e, em seguida, ser transferido para uma casa de transição, chegou o dia em que Uwe escreveu a carta que esperávamos havia muitos anos. Nela,

ele pedia perdão às vítimas. Pedia perdão por tudo o que nos fizera passar. Pedia perdão por ter recaído. “Como fui tolo por não perceber isso”, foram exatamente suas palavras.

Quando lemos aquelas palavras, veio-nos à mente um verso de Sublime Graça (*Amazing Grace*), o hino que Walter havia tocado ao trompete naquele Natal, pouco antes de sofrer o ataque cardíaco:

“Fui cego e agora posso ver.”

Poucos meses depois, Uwe foi libertado novamente, e esperávamos que fosse a última vez. Todos os domingos ele nos telefonava. Visitava amigos, iniciou seus exames médicos de rotina, enfim, era um homem que havia recuperado a liberdade e podia voltar a viver.

Então, em um domingo, ele não telefonou. No domingo seguinte, também não. Ligamos para a casa de transição. “Recebemos uma mensagem esta manhã”, disse o funcionário do outro lado da linha. “Uwe faleceu no hospital.”

Ele não tinha um telefone em seus últimos momentos e não pôde entrar em contato conosco. **Mas antes de partir havia escrito: “Sinto muito”, um verdadeiro mea culpa. Para nós, esse foi o ponto central de sua vida. Partir deste mundo tendo enxergado, tendo compreendido, foi o propósito que Swami havia reservado para ele.**

Através Dele, Tudo Isso Foi Possível

Sem Swami nada disso teria acontecido. Nosso casamento não teria resistido. Eu não teria recebido uma segunda vida com meu segundo coração. Nunca teríamos experimentado a bem-aventurança na varanda. Não teríamos podido servir durante 30 anos dentro da prisão e testemunhar a transformação de tantas pessoas marcadas pelo sofrimento e pela dificuldade. Não teríamos aprendido que uma única frase dita durante uma aula de culinária poderia transformar um jovem, que a guardou no coração por cinco anos, nem teríamos presenciado o último pedido de perdão a Deus de Uwe.

Todos os dias, ao recitarmos os Vedas e oferecermos nossas orações, a última frase é sempre a mesma:

“Obrigado, Swami, por nos permitir conhecê-Lo e por nos proteger.”

Walter e Christiane Ketterer
Alemanha



Walter Ketterer e Christiane Ketterer *moram na Alemanha. São devotos de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba desde o início da década de 1990. O casal visitou Prasanthi Nilayam inúmeras vezes e recebeu as bênçãos de Bhagavan. Em 2006, Walter também participou do Coral de Natal na presença divina de Swami. Seguindo Seus ensinamentos, ambos se dedicam a projetos de serviço comunitário na OISSS da Alemanha. Profissionalmente, Walter formou-se em metalurgia e trabalhou como encadernador de livros antes de se aposentar, em 2010.*



AMOR EM AÇÃO

SERVIÇO Humanitário



EQUADOR

100 Kits de Alimentos e Camisetas para o Centenário

Para homenagear o centenário do advento de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, oito membros do Centro Sai de Loja, juntamente com quatro voluntários da Clínica de Diálise Renal de Loja, levaram Seus ensinamentos às ruas do bairro de San Pedro. Em 5 de abril de 2026, **foram distribuídas 100 camisetas brancas contendo as mensagens atemporais de Swami — "Ame a todos, sirva a todos" e "Ajude sempre, nunca fira" —, juntamente com 100 kits de alimentos** a pessoas carentes na cidade conhecida como a Capital da Música e da Cultura do Equador.



EUA

Quando "Deus Provê" Alimentos Frescos

Em setembro de 2025, o Centro Sri Sathya Sai da cidade de Jersey iniciou uma distribuição semanal de produtos frescos na Biblioteca Pública de North Bergen, em parceria com a "Coalition for Food and Health Equity" (Coalizão por Equidade Alimentar e de Saúde). O projeto foi idealizado por Sai Lakshmi Rao, diretora da Biblioteca Pública de North Bergen e membro do Centro Sai local. Ela queria oferecer sacolas de alimentos às primeiras 100 pessoas presentes na feira de saúde da OISSS, em comemoração ao centenário de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. A ideia permaneceu em espera até dois dias antes da feira, quando a Coalizão entrou em contato com a biblioteca por iniciativa própria, solicitando a montagem de uma banca de produtos frescos. Desde então, vegetais frescos de fazendas locais de Nova Jersey vêm sendo distribuídos todas as quintas-feiras — um dia escolhido pela fundadora da Coalizão, a Drª. Leeja Carter, sem que ela soubesse de sua importância para os devotos de Sai. Ao ser questionada sobre como providenciava tais dádivas em abundância, semana após semana, a resposta da Drª. Carter disse tudo: "Deus provê". **De dois a três voluntários Sai continuam apoiando cada evento, organizando entregas a domicílio para aqueles que não podem comparecer e doando os produtos restantes para um abrigo local para pessoas em situação de rua.**



ESPANHA

Sai Seva na “Mi Casa”, em Madri

Para celebrar o “*Aradhana Mahotsavam*” de 2026, nove membros do Centro Sri Sathya Sai de Madri foram, em 18 de abril, ao Lar de Idosos “Mi Casa”, administrado pelas Irmãzinhas dos Pobres, para passar momentos de qualidade com seus residentes em situação de vulnerabilidade. Os voluntários preencheram o lar com música e alegria, cantando uma mistura de canções populares e espirituais — muitas das quais os residentes reconheceram com alegria, juntando-se ao canto. A visita também incluiu conversas pessoais calorosas e a doação de um eletrocardiógrafo e de alimentos essenciais. O dia terminou no Centro Sai, onde os membros refletiram sobre a experiência e exploraram formas de intensificar seu serviço no futuro.



ÁFRICA DO SUL

Projeto Mãe e Filho

Em 9 de maio de 2026, **o recém-criado Centro Sai de Gledhow levou o Projeto Mãe e Filho à comunidade rural de Gledhow, na Costa Norte de KwaZulu-Natal, atendendo 40 mães e 39 crianças com a ajuda e o apoio de 40 voluntários dedicados**. O programa integrou higiene, nutrição e bem-estar mental por meio de uma rica variedade de atividades. O Instituto Africano de Educação Sathya Sai (IAESS) conduziu uma oficina envolvente sobre parentalidade, utilizando músicas, movimento e contação de histórias. As crianças exploraram a pintura em tela e a técnica de *decoupage* para desenvolver a autoconfiança e a expressão emocional, e a equipe “Go Green” plantou mangueiras, limoeiros e árvores Spekboom. Cada criança adotou e deu a uma árvore o nome de um valor humano. Foram distribuídos kits de higiene e material escolar, e o dia terminou com uma refeição calorosa e nutritiva para todos.



Para mais histórias sobre o serviço amoroso realizado por voluntários de todo o mundo, visite o site Sri Sathya Sai Universe: https://saiuniverse.sathyasai.org

AMOR EM **AÇÃO**

COSTURANDO O TECIDO DO AMOR



De um Pequeno Pensamento para Infinitas Possibilidades

Enquanto o mundo se preparava para as comemorações do 100° aniversário de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, os membros do Centro Sri Sathya Sai de Nashville, Tennessee, nos EUA, confeccionaram e entregaram 50 gorros para bebês ao Hospital Geral de Nashville en Meharry, apoiando famílias de baixa renda. Cada um desses pequenos gorros levava calor, dignidade e amor em cada ponto. Seguramente, este trabalho amoroso impedia muitas doenças nos recém-nascidos!

Ao olhar para esses gorros, era difícil acreditar no quanto a jornada havia avançado. Apenas dois anos antes, por ocasião do 98° aniversário de Swa-



mi, em 2023, a iniciativa começou como uma simples ideia pessoal: *tecidos antigos poderiam se transformar em uma oportunidade de seva? Sustentabilidade e serviço poderiam caminhar juntos?*

Esse pensamento único levou ao lançamento de um projeto de reciclagem de tecidos no Centro Sai, **onde os membros se reuniram para criar 225 bolsas de algodão para um abrigo de mulheres local usando xales indianos antigos e sáris reciclados**. O que parecia ser uma pequena iniciativa ambiental logo se tornou algo muito mais profundo — uma oferta de amor inspirada nos ensinamentos de Swami sobre serviço desinteressado e *Limite dos Desejos*.

O Movimento Ganha Impulso

Esse esforço continuou em 2024 durante o *Aradhana Mahotsavam de Sri Sathya Sai*. O projeto ganhou impulso constantemente à medida que os devotos descobriam alegria não apenas nos produtos finais, mas no espírito de trabalhar juntos. As mesas de jantar se tornaram estações de costura. Sáris, uma vez guardados em armários, encontraram nova vida nas mãos dos voluntários. As conversas fluíram, as risadas preencheram os lares, e o *seva* silenciosamente costurou corações juntos.

Enquanto isso, outra iniciativa lindamente começou a se desdobrar em paralelo. Membros do Centro Sai de Nashville, incluindo crianças, aprenderam a tricotar e criaram 99 toucas de bebê para a organização *Room to Grow*. **O que começou como uma sessão de aprendizado local rapidamente se espalhou além do próprio Centro. As sessões de "aprender a tricotar" se expandiram pela Região 4 da OISSS-EUA (Centro-Centro dos EUA) e além**. Durante



o Retiro da Região 4, homens e mulheres entusiasticamente aprenderam a tricotar toucas de bebê que foram posteriormente entregues a um hospital local em St. Louis, Missouri.

A Sinergia do *Seva*

O *seva* cresceu organicamente de um esforço individual para uma iniciativa do Centro, para um movimento regional! E, em algum lugar no meio dessas experiências, uma verdade espiritual profunda silenciosamente se revelou através de uma simples equação matemática que Swami menciona em um discurso divino:

$(a+b)^2 = a^2 + b^2 + 2ab$

Individualmente, a^2 e b^2 representam esforços separados. Mas escondido dentro da equação está o misterioso 2ab — o valor extra resultante dos dois elementos se unirem. Esse 2ab invisível se torna visível através do *seva*.

Uma pessoa doava um sári. Outra costurava uma bolsa. Uma criança tricotava uma touca. Alguém mais coordenava as entregas. **Mas, quando todos esses esforços foram combinados com unidade e amor, emergiu algo extraordinário, que era muito maior do que a soma das contribuições individuais. Através dessa iniciativa, os devotos tiveram prova em primeira mão da matemática sobre a qual Swami fala**.

Então veio outro marco importante.

O Seva Continua a Crescer

Em 2025, a iniciativa de bolsas de algodão reciclado foi destaque na Conferência Nacional Sathya Sai da OISSS, nos EUA, em Dallas, Texas. Bolsas de algodão feitas de sáris reciclados foram distribuídas aos participantes, e o conceito foi calorosamente abraçado por participantes de todo o país. Muitos levaram a ideia de volta para seus próprios Centros como um serviço significativo alinhado com a mensagem de Swami sobre sustentabilidade e Limite dos Desejos. Logo depois, sáris doados começaram a chegar de St. Louis, Austin, Houston e outras cidades.











Essa é a natureza do serviço inspirado pelo amor. Uma única vela pode acender mil outras sem perder sua chama. **Um ato sincero de serviço desperta outro. Um voluntário inspirado motiva muitos outros. O que começou com algumas bolsas recicladas em Nashville estava agora se espalhando pelos Centros Sai em toda a nação.**

Usando os sáris doados, 101 bolsas de fraldas foram criadas e distribuídas para mães jovens através da organização Room to Grow, que apoia pais por um período de três anos ou mais, fornecendo assistência parental e suprimentos essenciais para bebês. Até mesmo o tecido restante encontrou um propósito. Pequenas bolsas de cordão tradicional (chamadas de bolsas *potli*) foram confeccionadas a partir de resíduos reciclados, e os fundos arrecadados apoiaram a educação de meninas desfavorecidas na Índia através da iniciativa Educação para Todos.

Quando *o Seva* se Torna Empoderamento

O projeto continuou evoluindo não apenas em escala, mas também em criatividade. Em setembro de 2025, o foco mudou para o empoderamento de mães vulneráveis a gerar renda sustentável. A inovação superou o desafio da distância geográfica quando foram realizadas três sessões no Zoom para mães na Clarksdale Baby University no Mississippi, ensinando-as como fazer crochê em toucas de bebê. A alegria no rosto das mães ao ver suas criações completas foi inesquecível. Muitas expressaram entusiasmo em continuar o trabalho e vender os chapéus como uma fonte de renda. **Outra iniciativa em breve seguiu: planos de fornecer cinco máquinas de costura para um abrigo de mulheres em Clarksdale, no Mississippi, para que as mulheres pudessem aprender a costurar bolsas a partir de materiais reciclados e ganhar a vida através de suas próprias habilidades e criatividade.**

O que começou como um projeto de reciclagem agora se tornou uma ferramenta de empoderamento! O que começou com a costura de bolsas se tornou uma tapeçaria de confiança, dignidade e esperança para muitos.



Potencial de Crescimento Infinito

Enquanto os devotos refletiam durante as celebrações do 100º aniversário de Swami, o logo oficial do centenário da OISSS carregava um simbolismo profundo: o esboço de Swami precedendo o símbolo do infinito.

Parecia verdadeiramente apropriado porque, uma vez que Swami entra em uma iniciativa, as possibilidades se tornam infinitas. Uma pequena ideia se transforma em um movimento. Alguns voluntários se tornam uma região inteira. Uma iniciativa regional é adotada em uma conferência nacional. Sáris antigos se tornam oportunidades de dignidade e empoderamento. Sessões de tricô se tornam fluxos de renda para mães em dificuldade. O serviço inspira mais serviço de maneiras que ninguém pode antecipar.

Esses projetos não são apenas sobre reciclagem de tecidos ou tricô de chapéus. Eles incorporam habilidade, inovação, determinação, disciplina e, acima de tudo, serviço alegre enraizado no amor. O reconhecimento nunca é o objetivo, mas a transformação é.

E a cada ponto, cada touca, cada bolsa e cada coração inspirado, Swami continua a nos lembrar que, quando o amor e a unidade se unem, Ele sempre adiciona o bônus "*2ab*" — a graça invisível que transforma pequenos esforços em possibilidades infinitas.

Geetha Bhatt



Geetha Bhatt nasceu e foi criada na Índia, vivendo nas proximidades de Bangalore e Brindavan. Entrou na família Sai em 1995 e tem sido devota de Swami por mais de 30 anos. Está envolvida em muitos projetos de serviço da OISSS, como reciclagem de tecidos antigos e tricô de toucas de bebê. Bhatt é engenheira de software por profissão e se mudou da Califórnia para Nashville com o marido cerca de cinco anos atrás.

Glória de Swami Transcende Todas as Fronteiras

SEU AMOR SE EXPANDE

Com gratidão sincera a Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, temos o prazer de compartilhar as histórias momentosas e inspiradoras de como a Organização Internacional Sri Sathya Sai (OISSS) continua a compartilhar Sua glória e expandir Seu amor em muitos países.

MÉXICO

Crescimento Constante

No México, há sinais encorajadores de crescimento constante na missão divina. Embora o país se recupere dos impactos da pandemia e das circunstâncias em evolução, houve um esforço pensado e estruturado para aumentar e fortalecer as atividades do Centro Sai.

Uma abordagem particularmente notável tem sido a introdução de oficinas práticas sobre tópicos espirituais, proporcionando aos participantes **experiência direta de meditação, círculos de estudo e serviço**. Através dessas iniciativas experienciais, os buscadores sinceros são gradualmente guiados para formar Centros Sai ativos dentro da estrutura da OISSS.

Como resultado desses esforços sustentados, foram estabelecidos vários novos Centros, e vários Centros mais antigos retomaram as atividades com vigor e dedicação renovados.

Olhando para frente, há um forte impulso, com 28 centros adicionais esperados para começar em breve. Foi estabelecida uma iniciativa dedicada para apoiar a formação de novos Centros para garan-



Zihuatanejo, México



Mazunte, México



México

Novos Centros Sathya Sai

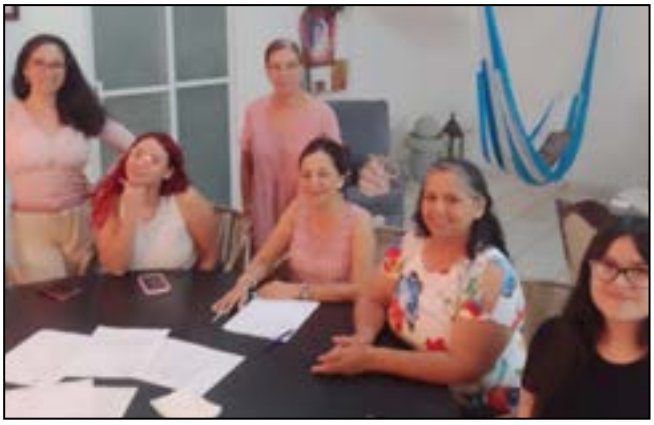
1. Cabo San Lucas (Baixa California Sul)
2. Ciudad Valles (San Luis Potosi)
3. Cuernavaca (Morelos)
4. Jardines de Santa Monica (Cidade do México)
5. Lagos de Moreno (Jalisco)
6. Mazunte (Oaxaca)
7. Pachuca (Hidalgo)
8. Polanco, Guadalajar (Jalisco)
9. Poza Rica (Veracruz)
10. Presidentes (Cidade do México)
11. Tlalpan (Cidade do México)
12. Zihuatanejo (Guerrero)

tir que os grupos emergentes recebam orientação e encorajamento.

Essa experiência também forneceu insights valiosos sobre como nutrir os Centros Sai. **Foi colocada ênfase em aprofundar a compreensão dos ensinamentos de Swami, fazer progresso na prática espiritual e garantir que os Centros permaneçam como espaços acolhedores e inclusivos para todos. A importância da unidade, conduta exemplar e clareza de propósito foi reafirmada.**

Três pilares fundamentais emergiram como essenciais para o crescimento sustentado: Integração, Consolidação e Crescimento. A Integração concentra-se em reunir devotos em unidade e prática compartilhada. A Consolidação garante que os Centros estejam firmemente enraizados na devoção, serviço e educação. O Crescimento então se desdobra naturalmente, apoiado por iniciativas de alcance como oficinas, programas públicos e engajamento comunitário.

No seu cerne, essa jornada ressalta uma



Cabo San Lucas, México



Cuernavaca, México



Austrália

Novos Centros Sathya Sai

1. Noroeste de Sydney
2. Sudeste de Melbourne

verdade simples mas profunda de que **a maneira mais poderosa de compartilhar a mensagem de Sai é vivê-la** — através da transformação pessoal. Quando os indivíduos encarnam Seus ensinamentos na vida diária, isso naturalmente inspira outros a caminhar pelo mesmo caminho.

AUSTRÁLIA

Energia Renovada e Liderança Juvenil

Na Austrália (Zona 3 da OISSS), houve um notável aumento de entusiasmo e participação. Com a graça de Swami, novas equipes de liderança assumiram a responsabilidade com grande energia e dedicação, apoiadas pelo crescente envolvimento de Adultos Jovens. Particularmente reconfortante e inspirador é o **estabelecimento de dois novos Centros Sri Sathya Sai — um em Melbourne e outro em Sydney**, que estão totalmente funcionais com apoio de outros Centros e liderança nacional. Planos também estão em andamento para estabelecer um novo Centro na Gold Coast para apoiar o crescimento das atividades de Sai na região.

As iniciativas educacionais e de serviço na Zona 3 continuam a prosperar. **Todas as três escolas Sai na zona estão operando efetivamente sob governança dedicada, e o Centro Especia-**



Noroeste de Sydney, Austrália



Sudeste de Melbourne, Austrália



África do Sul

Novos Centros Sathya Sai

1. Amanzimtoti
2. Gledhow
3. Glenhill

lista Sathya Sai em Fiji começou as operações com apoio de profissionais médicos através da Austrália e Nova Zelândia. Planos para uma instalação de cuidados paliativos demonstram ainda mais o compromisso com o serviço compassivo baseado em valores.

ÁFRICA DO SUL

Expansão através do Serviço e Impacto Comunitário

De forma similar, na África do Sul (Zona 9 da OISSS), o espírito de expansão e serviço permanece forte e inspirador. Os programas educacionais estão presenciando engajamento ativo de estudantes, educadores e comunidades locais, com um impacto positivamente visível no terreno. Um comitê de Educação da Zona 9 recentemente formado, com membros de diferentes Zonas da OISSS, está fortalecendo ainda mais esse esforço.

Na África do Sul, a abertura de três novos Centros Sathya Sai marca um marco significativo.

Esses Centros se destacam como hubs vibrantes de devoção e serviço, e como faróis refletindo a dedicação de devotos locais e o crescente interesse no movimento Sai. Planos para expandir ainda mais o número de Centros na região estão em andamento.



Gledhow, África do Sul





Amanzimtoti, África do Sul





Nepal
Novos Centros Sathya Sai

1. Bhaktapur
2. Chisapanitol
3. Dhanwantari Hadigau
4. Duipiple Lamjung
5. High Vision
6. Kalikasthan, Kathmandu
7. Swayambhu

NEPAL

Um Ressurgimento Silencioso Enraizado na Convicção

Nepal (Zona 4 da OISSS), uma terra há muito abençoada com uma presença vibrante de Sai, tem sido lar de décadas de atividades espirituais e de serviço dedicadas inspiradas pela mensagem universal de Bhagavan de "Amar a Todos, Servir a Todos". Ao longo dos anos, os devotos de Sai no Nepal se envolveram ativamente em um amplo espectro de iniciativas que variam de reuniões devocionais e educação em valores humanos para o serviço humanitário impactante.

Durante tempos de grande necessidade, esse espírito de serviço desinteressado brilhou especialmente intensamente. **A resposta ao devastador terremoto de 2015 se destaca como um testamento a esse compromisso, quando grandes esforços de alívio e reabilitação foram realizados pela OISSS com compaixão e eficiência**. Da mesma forma, serviços humanitários como projetos de água potável continuaram a beneficiar comunidades em todo o país, incorporando o ensinamento de Swami de que mãos que servem são mais santas do que lábios que rezam.

Nos últimos anos, um período de transição apresentou certos desafios enquan-







Kalikasthan, Nepal



Bhaktapur, Nepal

to os devotos no Nepal se encontraram afastados do âmbito da OISSS devido a desenvolvimentos além de seu controle. No entanto, guiados pela convicção interna e uma conexão profunda com Bhagavan, uma consciência renovada começou a emergir para prosseguir a missão divina com a OISSS. Vários Centros Sai no Nepal conscientemente reafirmaram seu alinhamento com a OISSS, a organização amorosamente estabelecida e guiada pelo próprio Bhagavan. Esse retorno silencioso mas poderoso foi marcado não por reação, mas por reflexão, compreensão e devoção constante.

Temos o prazer de dar as boas-vindas a sete novos Centros Sai, que agora estão integrados à OISSS.

Esse esforço coletivo e dedicação representam um marco significativo e reconfortante, carregando uma imensa força e promessa e refletindo entusiasmo e compromisso sem restrições. **Cada Centro é um farol de dedicação, comprometido em nutrir o crescimento espiritual, a unidade e o serviço em alinhamento com os ensinamentos de Swami**. Esse momentum no Nepal não é um desenvolvimento isolado, mas parte de um padrão mundial mais amplo de fortalecimento silencioso e expansão da missão divina pela OISSS.





Chisapanitol, Nepal





Dhanwantari Hadigau, Nepal



A Missão Divina Continua a se Expandir

Através dessas geografias diversas, um fio unificador é claramente visível — uma reafirmação silenciosa, mas forte da missão de Bhagavan e dos valores que Ele tão compassivamente ensinou. Seja através do ressurgimento de Centros, a formação de novos ou o fortalecimento de iniciativas de serviço, a OISSS continua a crescer como uma expressão viva de Seus ensinamentos. Esses desenvolvimentos têm um significado especial. Eles refletem não apenas um retorno, mas um renascimento. É um novo comprometimento consciente aos ideais de unidade, pureza e serviço desinteressado. Eles nos lembram de que, enquanto as circunstâncias podem mudar, o chamado subjacente da Verdade e do Amor é atemporal e universal.

Conforme esses Centros se unem à família universal de Sai da OISSS, celebramos e os acolhemos com gratidão e otimismo. Esperamos ansiosamente pelo crescimento contínuo, colaboração intensa e serviços cada vez mais expandidos, inspirados pela graça ilimitada de Swami.

Não Importa!
Te Levarei à Libertação

Em 1978, durante minha primeira visita a Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, estávamos em Puttaparthi após um gratificante curso de verão sobre "Cultura e Espiritualidade Indianas" em Brindavan, Bangalore (hoje conhecida como Bengaluru). Swami nos chamou para uma conversa em Puttaparthi. Ele estava conversando com minha querida amiga, Lila Youngs. Ele perguntou, com seu jeito gentil, mas perspicaz, se ela vinha acordando cedo para meditar.

"**Não, Swami", ela respondeu com sinceridade. "É muito cedo para mim."**

"*Você veio para os bhajans pela manhã?*", ele perguntou.

"Não, Swami."

"*Você foi para o nagarsankirtan*?"

Mais uma vez, ela respondeu: "Não, Swami. Não consigo andar com toda essa gente".

Swami fez uma pausa. Então, com um sorriso compassivo que parecia abraçar todas as fraquezas humanas, Ele proferiu palavras que nunca mais saíram da minha mente:

"*Não se preocupe. Eu vou levá-la à libertação.*"

"Cometemos erros. Caímos. Duvidamos. Enfrentamos dificuldades. No entanto, o Avatar caminha ao nosso lado em meio a tudo isso, guiando-nos silenciosamente em direção ao nosso destino mais elevado."

Essas palavras me deixaram atordoada.

Ao longo dos anos, percebi que aquelas palavras não eram destinadas apenas a Lila. Elas eram destinadas a todos nós, buscadores, que tropeçamos e lutamos ao longo do caminho espiritual. **Quando olho para trás, para os acontecimentos da minha própria vida, vejo claramente como Swami vinha me guiando, me corrigindo, me protegendo e me atraindo lentamente para esse destino final muito antes mesmo de eu saber o nome Dele.**

O Velho na Praia

Nasci e cresci em Key West, na Flórida, nos EUA, uma ilha que, para uma criança, parecia um paraíso. Minha infância foi repleta de flores tropicais, árvores frutíferas e um oceano azul infinito. As orquídeas pareciam crescer por toda parte, e o próprio ar parecia vivo de tanta beleza.

No entanto, apesar desse cenário idílico, devo admitir que eu era uma criança travessa. Era ousada e aventureira. Se alguém me desafiasse a fazer algo arriscado, eu geralmente aceitava o desafio sem hesitar. Gostava de explorar sozinha e testar minha coragem de maneiras que provavelmente preocupavam os adultos ao meu redor.

Mas, junto com esse espírito aventureiro, havia algo mais na minha vida desde o início: um amor natural por Deus. **Desde que me lembro, eu conversava com Deus no fundo do meu coração. Não aprendi isso com ninguém; era simplesmente algo que me sentia compelida a fazer.** Meus avós reforçaram essa inclinação. Meu avô era pastor metodista, e minha avó era uma das almas mais gentis que já conheci. Quando eu os visitava durante os verões, ela me contava histórias da Bíblia e cantava belos hinos. Por meio deles, desenvolvi um profundo amor por Jesus e pela Bíblia, que eu lia com frequência quando era menina.

Um dia, quando eu tinha cerca de 10 anos, decidi ir de bicicleta até a praia sozinha. Naquela época, Key West era um lugar tranquilo, e minha mãe não se preocupava muito com essas aventuras. Pedalei até a beira-mar, encostei minha bicicleta na areia e percebi que não havia mais ninguém por perto.

A água naquele dia estava cristalina. Dava para ver o fundo a uma grande distância — conchas espalhadas pela areia e peixinhos ziguezagueando pelas correntes. Era irresistível. Entrei na água e comecei a nadar em direção ao mar.

Já tinha me afastado bastante da costa quando, de repente, vi algo flutuando na água em minha direção. Era uma caravela-portuguesa, um tipo de água-viva muito perigosa. Seus tentáculos podem se estender por 15 ou 30 metros abaixo da superfície, e seu veneno, quando toca na pele da presa, pode ser extremamente doloroso.



Devotos Abençoados dos Primeiros Anos

Virei-me e comecei a nadar de volta em direção à praia. Mas, antes que eu pudesse escapar, senti algo se enrolar em mim. Instantaneamente, meu corpo explodiu de dor. Parecia que centenas de vespas estavam me picando ao mesmo tempo – ao redor do meu pescoço, da minha cintura, dos meus braços.

Em pleno terror, gritei: "Deus, salve-me! Deus, salve-me! Deus, salve-me!"

Quando olhei para cima, vi um homem parado na praia. Era um senhor idoso, de pele escura, e falou comigo em uma língua que eu não reconheci. Em Key West, muitas pessoas falavam espanhol ou dialetos cubanos, então presumi que a língua fosse uma dessas.

Ele fez um gesto urgente para que eu fosse até a praia. De alguma forma, consegui chegar à praia. Quando me levantei, meu corpo estava coberto de marcas azuis e linhas finas nos pontos onde os tentáculos haviam me tocado. Aquele senhor me disse para deitar-me na areia. Em seguida, me ajudou a espalhar areia fria, pesada e molhada por todo o meu corpo, cobrindo as áreas picadas.

"Fique deitada aqui por dez minutos", disse ele. "Quando se sentir melhor, enxágue-se e vá para casa." Em seguida, ele simplesmente foi embora. Segui suas instruções à risca. Dez minutos depois, enxaguei-me na água e voltei de bicicleta para casa.

Quando minha mãe me viu, ela imediatamente me levou ao médico. O médico me examinou e disse algo notável: "Esse tratamento foi o certo. Quem quer que tenha dito a ela para fazer isso sabia exatamente o que fazer."

Restaram apenas marcas vermelhas quase imperceptíveis. **Mas o que ficou na minha memória foi o misterioso senhor que apareceu exatamente quando eu precisava de ajuda.**

Ouvindo o nome "Sai"

À medida que fui crescendo, minha vida seguiu um caminho típico. Saí de Key West para estudar enfermagem na Virgínia, e foi lá que conheci o homem que se tornaria meu marido. Depois que nos casamos, nos mudamos para San

"...para mim, aquele episódio foi inesquecível. Foi a primeira vez que, conscientemente, pedi ajuda a Swami. A partir daquele momento, sempre que enfrentava alguma dificuldade, simplesmente repetia o nome Dele. E a ajuda chegava."

Diego e fomos abençoados com dois filhos maravilhosos, Eric e Elizabeth. Eu amava a vida e desfrutava de muitos prazeres cotidianos: dançar, ir a festas e rir com os amigos. No entanto, minha busca espiritual continuava discretamente em segundo plano. Li livros sobre inúmeras tradições espirituais e mestres, em busca de alguém que pudesse responder às perguntas mais profundas da vida.

Então, em 1970, aconteceu algo que mudou tudo. Naquela época, eu trabalhava como enfermeira na unidade de hemodiálise do Hospital Universitário de San Diego. A hemodiálise é um trabalho sério; os pacientes que tratávamos muitas vezes estavam lutando pela vida. Nosso departamento contava com um psiquiatra que se reunia regularmente com a equipe de enfermagem. O nome dele era Dr. Samuel Sandweiss.

Certa vez, ele nos reuniu e falou sobre um mestre espiritual da Índia chamado Sathya Sai Baba. Ele explicou que havia viajado recentemente ao México para visitar o rancho de Indra Devi, onde ouviu falar pela primeira vez dessa figura notável. O Dr. Sandweiss admitiu abertamente que havia ido à Índia principalmente para investigar as alegações espetaculares. Na verdade, ele esperava, de todo o coração, refutá-las. Mas, quando voltou da Índia, estava completamente transformado. Ele nos contou ter testemunhado materializações, ter vivenciado um amor avassalador e ter tido conversas com Sai Baba que o transformaram instantaneamente.

Algumas enfermeiras estavam céticas. Outras achavam que ele havia enlouquecido. Mas algo em suas palavras ressoou profundamente dentro de mim. Aquela foi a primeira vez que ouvi o nome Sathya Sai Baba.

Naquela noite, enquanto estava deitada na cama, o nome não parava de se repetir em minha mente: "Sathya Sai Baba. Sathya Sai Baba". Isso continuou a noite toda, como se alguém dentro de mim estivesse me chamando gentilmente.

Minha Vida Desmorona

Logo depois disso, minha vida pareceu desmoronar completamente. Minha filha Elizabeth tinha apenas quatro meses quando fui diagnosticada com câncer. O diagnóstico foi um choque que abalou todo o meu mundo. Como se isso não bastasse, meu casamento acabou. Meu marido me deixou, e eu fiquei sozinha com duas crianças pequenas. Perdi minha casa e enfrentei problemas de saúde. A sensação de estabilidade que antes definia minha vida desapareceu.

No entanto, estranhamente, esse período doloroso também aprofundou minha jornada espiritual.

Em 1973, comecei a frequentar as reuniões do Centro Sai e a conhecer pessoas que realmente haviam viajado à Índia para ver Swami. Devorava livros sobre Ele e ouvia com entusiasmo cada história e experiência que já havia sido compartilhada. Durante esse período, mudei-me para uma pequena cabana nas montanhas, onde morava com meus filhos,

cabras e galinhas. Era uma vida simples e tranquila.

Certa noite, algo aterrorizante aconteceu. De repente, um incêndio começou a subir pelo cano do fogão da nossa cabana. As chamas se lançavam para cima, em direção ao telhado, e eu sabia que, se o telhado pegasse fogo, a casa inteira poderia ser consumida em questão de minutos. O quartel de bombeiros mais próximo ficava longe, e a casa estava cercada por carvalhos. **Em desespero, olhei para as chamas e disse em voz alta: "Sathya Sai Baba, apague esse fogo". Imediatamente, as chamas diminuíram e recuaram pelo cano!** Mesmo assim, liguei para os bombeiros, e eles resolveram o problema.

Mas, para mim, aquele incidente foi inesquecível. Foi a primeira vez que, conscientemente, pedi ajuda a Swami. A partir daquele momento, sempre que enfrentava alguma dificuldade, eu simplesmente repetia o nome Dele. E a ajuda chegava.

Encontrando com o Avatar desta Era

Em 1978, tive a oportunidade de viajar para a Índia para participar do curso de verão de Swami no *ashram* de Brindavan. Minha amiga Lila Youngs estava organizando uma viagem em grupo e, apesar das minhas responsabilidades em casa, senti um desejo irresistível de ir.

Quando Swami apareceu para o *darshan* no dia seguinte à nossa chegada, algo extraordinário aconteceu dentro de mim. No momento que O vi, eu soube. Não havia dúvida, nem pergunta. Ele era o Divino.

Em poucos dias, nosso grupo foi chamado para uma entrevista. Era um belo prédio com amplas varandas e salas espaçosas. Lembro-me de estar sentada bem no fundo, no chão, enquanto Swami falava. Lila estava sentada perto dos pés Dele. Em determinado momento, Swami percebeu que várias pessoas estavam sentadas no chão e disse, brincando: "*Sou muito pobre. Não tenho móveis suficientes*". Todo mundo riu.

Mas, enquanto Ele falava sobre Deus estar em toda parte, algo extraordinário aconteceu. Ele parecia ficar mais jovem diante dos meus olhos. Embora tivesse cerca de 50 anos naquela época, Seu rosto parecia radiante e jovem — quase como o de um rapaz de 25 anos. Fiquei tomada pela emoção. Lágrimas escorriam pelo meu rosto.

Mais tarde, durante a entrevista, Swami saiu brevemente da sala. Ao se afastar, Sua túnica cobria Seus pés. De repente, lembrei-me de ter ouvido dizer que os pés de Swami eram muito bonitos. Um pensamento me passou pela cabeça: *quando Ele voltar, quero ver Seus pés*. Quando Swami voltou, Ele caminhou diretamente em direção ao lugar onde eu estava sentada e gentilmente levantou Sua túnica. Seus pés eram realmente bonitos – pequenos, de formato perfeito e luminosos. Senti que Ele havia respondido à minha oração silenciosa.

Os Pés do Idoso

Mas algo ainda mais misterioso aconteceu mais tarde. Durante outra entrevista, perguntei a Swami se eu poderia fazer o *padanamaskar* (reverência aos pés divinos). Eu nunca tinha feito isso antes e não sabia direito como fazê-lo. Swami sorriu e afastou o manto. Quando me abaixei para tocar Seus pés, fiquei surpresa. Os pés que toquei não eram os delicados e bonitos que eu tinha visto antes. Eram maiores, mais ásperos e mais velhos — como os pés de um idoso. Por um momento, fiquei confusa, mas os beijei reverentemente e recuei.

Ao me sentar novamente, minha mente voltou imediatamente ao



Autora no ashram em 1978

> "Quando reflito sobre minha vida... vejo um único fio condutor que permeia tudo. O divino é infinitamente paciente."

misterioso senhor na praia que havia me salvado quando eu tinha 10 anos. De quem eram os pés que eu acabara de tocar? Seriam os pés de Shirdi Sai Baba, a encarnação anterior de Swami? Ou seriam os pés daquele mesmo senhor que havia surgido do nada na beira do mar quando fui picada pela água-viva portuguesa? Swami nunca explicou isso, e eu nunca perguntei a Ele. Com Ele, explicações raramente são necessárias. Às vezes, Ele revela apenas o suficiente para que você saiba que os acontecimentos da sua vida não são, de forma alguma, aleatórios. Esse incidente pareceu mais uma dica gentil de Swami de que Ele já vinha me guiando muito antes de conhecê-Lo.

Um Mestre que Sabe de Tudo

Dois anos após aquela primeira visita, por volta de 1980, senti um forte desejo de voltar à Índia. Um amigo próximo, Lance Nelson, decidiu viajar com nosso grupo. Lance era um estudioso de sânscrito que estava trabalhando em sua tese de doutorado. Ele havia trazido a tese inacabada em uma pequena mochila. Ele queria que Swami lhe dissesse se deveria concluí-la ou não.

No avião, ele me alertou para tomar cuidado com a comida na Índia. "Você precisa tomar cuidado com o que come", disse. "Às vezes, o *ghee* (manteiga clarificada) com que cozinham pode estar rançoso."

Quando chegamos a Puttaparthi, fomos logo chamados para uma entrevista. Durante essa entrevista, dois meninos estavam sendo iniciados na cerimônia do cordão sagrado. Seus pais haviam trazido bandejas com bananas e frutas, além de dois cordões cerimoniais. Swami disse: "*Por que vocês trouxeram os cordões? Tudo está na palma da mão de Sai*". Ele acenou com a mão, produziu os cordões sagrados e colocou um em cada menino. Em seguida, recitou o *Gayatri Mantra* de maneira muito suave e bela, três vezes, para santificar a cerimônia. Eu costumava achar que o canto dos Vedas geralmente soa áspero, mas a voz de Swami era tão doce e celestial. Todos nós sentimos que estávamos sendo iniciados junto com eles no *Gayatri Mantra*.

Ele disse aos meninos que eles poderiam recitar o *Gayatri* em qualquer lugar — antes das refeições, no chuveiro — e chegou até a fingir que estava se esfregando enquanto o recitava.

Durante aquela entrevista, Swami pediu a uma senhora idosa chamada Althea (mãe de Faith Penn e sogra de Charles Penn — ambos devotos renomados de Baba) que juntasse as palmas das mãos como se fossem uma tigela. Então, Swami esfregou suavemente o polegar

e o dedo médio sobre as mãos dela e, ao fazer isso, um pudim de sêmola começou a fluir de Suas mãos. Ele começou a distribuir porções para todos na sala, mas a quantidade parecia nunca diminuir. "*Comam*", disse Ele gentilmente. "*Esta é a comida de Deus*."

Então Ele olhou diretamente para mim com um brilho travesso nos olhos e disse: *"E o ghee está bom"*. Naquele momento, percebi que Swami havia ouvido a conversa que Lance e eu tivemos no avião, a milhares de quilômetros de distância. **Seu conhecimento não era limitado pela distância, pelo tempo ou pela presença física.**

Depois disso, fomos para a sala externa. Althea contou a Swami que estava com dificuldade para ouvir e perguntou a Ele se isso era *karma* ou velhice. Swami respondeu: "*Velhice*!" Quando estávamos saindo, Lance e Swami estavam parados na porta. Lance não sabia ao certo se deveria sair primeiro. Swami apontou para a mochila dele — a com a dissertação — e disse: "*Vá*". Era tudo o que Lance precisava. Ele concluiu a tese e, mais tarde, tornou-se professor de estudos religiosos na Universidade de San Diego.

Mais uma vez, Swami havia demonstrado Sua onisciência, onipresença e onipotência.

Swami Remove a Escuridão

Durante outra entrevista, Swami conversou comigo em particular sobre minha vida. Naquela época, eu costumava sentir uma profunda vergonha por causa do meu divórcio. Isso pesava muito no meu coração e, quando surgiu a oportunidade, confessei isso a Ele discretamente. "Estou divorciada, Swami", disse. Ele olhou para mim com firmeza e respondeu: "*Não se preocupe. Isso já acabou. Pratique sadhana, sadhana, sadhana*".

Naquele exato momento, algo extraordinário aconteceu dentro de mim. De repente, senti uma poderosa onda de raiva surgir dentro de mim – uma raiva que eu nem percebia que vinha guardando há anos. Parecia irromper em direção a Swami como uma força sombria. Por um breve instante, Ele se inclinou para trás fisicamente, como se estivesse recebendo-a. **Então, Seu rosto mudou completamente, e Seus olhos se encheram de uma bem-aventurança indescritível. Toda a experiência durou apenas alguns segundos, mas, quando terminou, senti como se algo pesado tivesse sido tirado do meu ser.** Ao sair da sala de entrevistas naquele dia, a vergonha, a amargura e a dor que vinham me atormentando desde o meu divórcio simplesmente haviam desaparecido. Swami as havia tirado de mim.

A partir daquele momento, fiz uma promessa silenciosa a mim mesma de que daria o meu melhor para seguir tudo o que Swami me instruísse.

O Golpe na Cabeça

Anos mais tarde, durante outra entrevista, aconteceu algo que, a princípio, pareceu quase engraçado, mas cujo significado mais profundo se revelou posteriormente. Quando a entrevista estava terminando e estávamos saindo da sala, Swami, de repente, me deu uma batidinha na cabeça com os nós dos dedos. Não doeu, mas foi completamente inesperado. Lembro-me de ter pensado, surpresa: "Swami acabou de me dar uma batidinha na cabeça!"

Naquela noite, tive um sonho vívido. Dois seres radiantes, que pareciam anjos, estavam atrás de mim. Um deles colocou a mão na parte de trás da minha cabeça e começou a puxar algo para fora. Lentamente, eles extraíram o que parecia ser um verme longo e escuro. Quando ele finalmente saiu, um deles disse: "Ela está livre disso

agora". E eles levaram o verme embora. Quando acordei, o sonho permaneceu nítido em minha mente. Soube imediatamente que algo dentro de mim havia sido removido. **Olhando para trás, sinto que a batida repentina de Swami na minha cabeça foi como uma "cirurgia espiritual" – uma forma de remover alguma impureza profunda alojada na minha mente.**

Experiências como essa me ensinaram que o Senhor faz muito mais do que simplesmente nos ensinar; Ele atua diretamente na natureza interior do devoto.

A Gentil Promessa

Ao longo dos anos, tive muitos outros encontros com Swami — alguns alegres, outros corretivos, mas todos significativos. No entanto, as palavras que Ele dirigiu a Lila naquele dia continuam sendo a lição mais poderosa de todas.

"Não se preocupe. Eu vou levá-la à libertação."

Quando reflito sobre minha vida – o resgate na praia na minha infância, o incêndio na cabana na montanha, os pés misteriosos durante o *padana-maskar* e as muitas pequenas maneiras pelas quais Ele me corrigiu e guiou –, vejo um único fio condutor que permeia tudo. O divino é infinitamente paciente.

Cometemos erros. Caímos. Duvidamos. Lutamos. No entanto, o Avatar caminha ao nosso lado por tudo isso, guiando-nos silenciosamente em direção ao nosso destino mais elevado. **Tudo o que Ele pede é que nos lembremos Dele com amor. Se fizermos isso, o resto está em Suas mãos**. E um dia, quando a porta final se abrir, Ele mesmo nos conduzirá por ela.

Patricia Wing
EUA



Patricia "Pat" Wing, *cristã devota e ex-professora da Escola Dominical, conheceu Bhagavan Sri Sathya Sai Baba em 1970, enquanto trabalhava como enfermeira em San Diego, Califórnia, nos EUA. Em 1978, teve seu primeiro darshan com Baba, uma experiência que aprofundou sua fé e marcou o início de sua devoção ao Swami, que duraria por toda a vida.*

Em 1980, iniciou um programa de Educação Espiritual Sai (EES) em San Diego. Pat também atuou como coordenadora do EES para a Região 8 da OISSS–EUA de 2000 a 2005 e concluiu o Diplomado em Educação Sathya Sai em Valores Humanos. Pat compilou o Guia de Estudo Sathya Sai Educare, um livro amplamente aclamado sobre os cinco valores humanos. Abençoada com várias entrevistas pessoais com o Swami nas décadas de 1970 e 1980, ela estava profundamente comprometida em viver e compartilhar os ensinamentos do Swami.

Pat Wing era uma mãe amorosa de dois filhos e uma avó orgulhosa de cinco netos.

dos JOVENS ADULTOS SAI INTERNACIONAIS







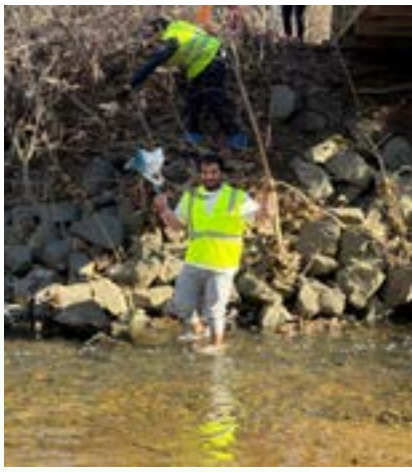
CHAMADA INTERNACIONAL DE JA 2026

Em 9 de maio de 2026, Jovens Adultos Sai das 10 zonas da OISSS se reuniram para a Conferência Internacional dos Jovens Adultos, um *satsang* destinado a reunir Jovens Adultos de todos os cantos do mundo em busca de inspiração e fortalecer seus laços de amor e fraternidade. Vahinie Pillay, Coordenadora Internacional dos Jovens Adultos, abriu a conferência dando as boas-vindas a todos os Jovens Adultos. Em seguida, os Coordenadores de Jovens adultos das Zonas apresentaram atualizações sobre atividades e próximos eventos em suas regiões, **oferecendo aos demais Jovens Adultos uma visão de novas iniciativas que poderiam ser adaptadas e implementadas entre as zonas. Líderes de equipes de projetos de iniciativas dos Jovens Adultos, como *Empowering Leaders* (Empoderando Líderes), Veda, *Creative Media* (Mídia Criativa) e *Serve Sai* (Sirva Sai), também apresentaram oportunidades para que Jovens Adultos do mundo todo participassem remotamente.**

Como a conferência foi realizada pouco depois do Dia de Easwaramma, Satyajit Salian também refletiu sobre a vida da Mãe Easwaramma. Ele falou sobre a jornada da mãe escolhida, desde uma criação humilde em um vilarejo até testemunhar o extraordinário desenrolar da missão divina de seu filho: da criança que levava os mais pobres até a porta de sua casa ao jovem Swami que, com amor, mas com firmeza, ultrapassou os laços da família. Ele discutiu como Swami expandiu gradualmente a consciência dela, desde o amor simples, inocente e protetor de uma mãe até a visão ampla o suficiente para pedir três dádivas: um hospital, uma escola e água para o povo de Puttaparthi, que se tornaram as próprias sementes das obras humanitárias de Swami em todo o mundo. A palestra completa pode ser vista neste link.

A conferência foi encerrada com um trecho do discurso divino de Swami, proferido na 2ª Conferência Mundial da Juventude realizada em novembro de 1999, no qual instou os jovens a proteger sua energia física, psicológica e espiritual. Swami lembrou aos Jovens Adultos que, uma vez alcançado isso, a pessoa torna-se Divina. Viver uma vida sagrada é tudo o que é necessário, pois a graça e a ajuda de Deus nos acompanharão em todos os aspectos, visto que essa é a Sua missão.

ABRINDO O CAMINHO





Em 28 de fevereiro de 2026, Jovens Adultos do Centro Sri Sathya Sai de Fairfax, Virgínia (EUA), passaram um dia significativo expressando sua gratidão à Mãe Natureza por meio do serviço. Sob um sol acolhedor, a equipe de seis integrantes realizou a limpeza da Wilcoxon Trail, uma trilha muito frequentada para caminhadas e passeios de bicicleta no Parque Wilcoxon.

Com materiais fornecidos pelo Departamento de Obras Públicas da Cidade de Fairfax — incluindo coletes de segurança, luvas, pinças para coleta de lixo e sacos de recolhimento —, o grupo trabalhou das 14h às 16h recolhendo resíduos ao longo da trilha. Indo além do esperado, o grupo também localizou e removeu lixo escondido mais para dentro da mata e chegou a entrar em um riacho próximo. Foi um dia marcado pela união, pelo trabalho árduo e por um profundo sentimento de conexão com o meio ambiente. A equipe até criou um slogan inspirador e divertido: "O lixo vale a pena!"

Para um dos participantes, um dos aspectos mais inspiradores deste projeto foi o apoio genuíno e entusiasmado do Departamento de Obras Públicas da Cidade de Fairfax, conforme demonstrado em sua declaração:

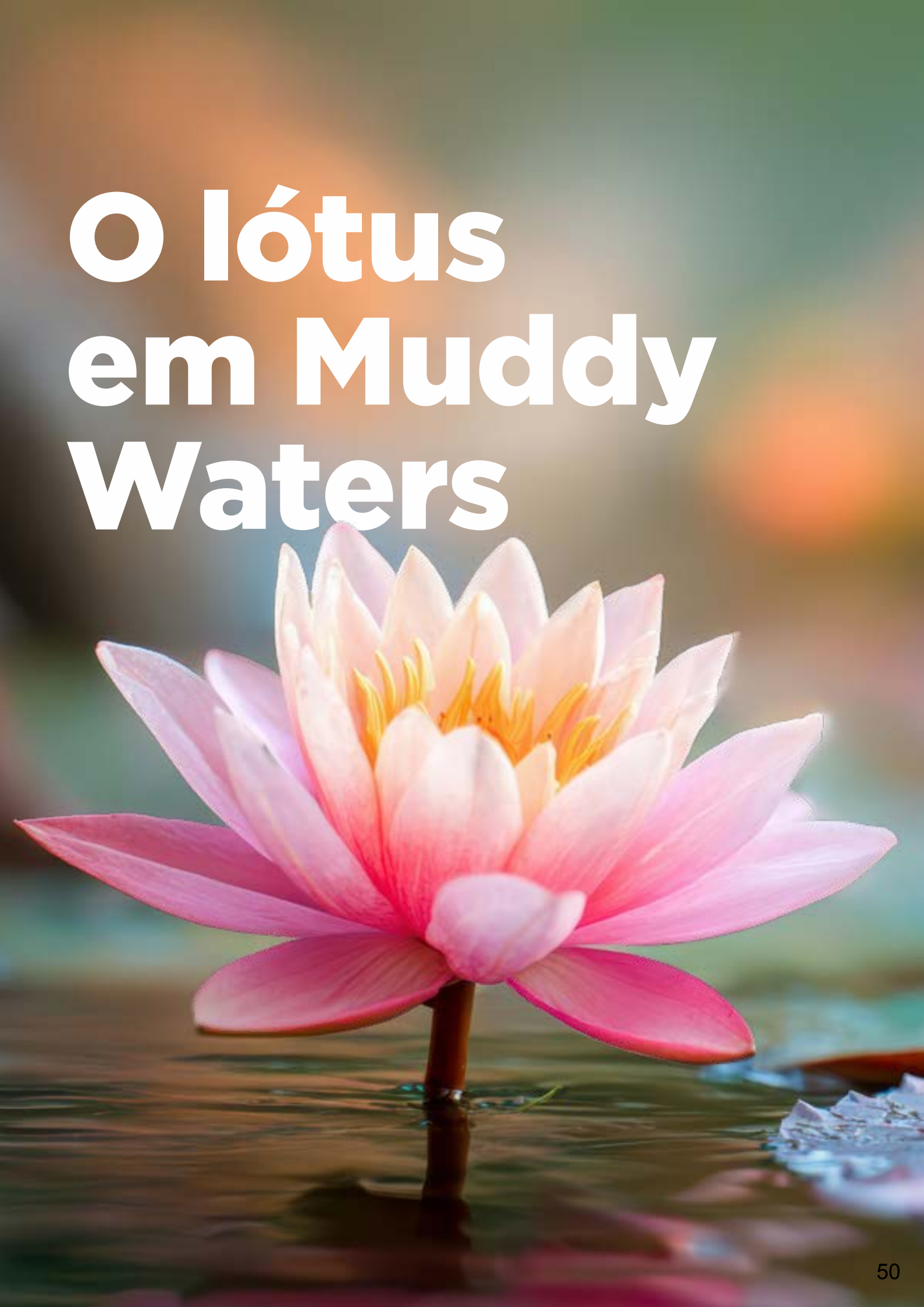
"Eles não apenas nos orientaram sobre onde nossos esforços eram mais necessários, como também nos forneceram tudo de que precisávamos. Essa parceria torna extremamente fácil para qualquer grupo de voluntários organizar sua própria ação de limpeza, pois a cidade disponibiliza os materiais necessários e as equipes podem agendar as atividades de acordo com sua própria disponibilidade. Esperamos que esse modelo inspire outros grupos do nosso centro a tomar a iniciativa e contribuir para as áreas verdes da nossa comunidade."

Para outro membro, as ações personificaram a mensagem de Sri Sathya Sai: "Mãos que servem são mais santas do que lábios que rezam" e "A limpeza está próxima da divindade" — ambas perfeitamente alinhadas a essa atividade de serviço. Durante a ação, foram recolhidos mais de quatro sacos de lixo, pesando cerca de 4,5 quilos.

Manoj Gootam, representante dos Jovens Adultos do Centro Sai de Fairfax e líder do projeto, compartilhou:

"A fase de preparação concentrou-se exclusivamente na logística. Mas, quando realmente começamos, algo mudou. À medida que nos espalhávamos pela trilha, deixei de vê-la como um 'projeto' e ela se transformou em uma conversa com a Mãe Natureza. Para mim, cada pedaço de lixo que eu recolhia parecia limpar um pouco do ruído da minha própria mente. Liderar essa iniciativa foi um lembrete poderoso de que nossa jornada espiritual, assim como uma trilha física, exige cuidado constante. Enquanto removíamos os detritos, percebi com que facilidade o 'caminho' pode ficar oculto se não formos atentos e constantes em nossos esforços espirituais. Ao final do dia, restou-me uma profunda sensação de paz e um compromisso renovado de manter meu próprio caminho interior tão limpo quanto a trilha que deixamos para trás."

O lótus em Muddy Waters



"O lótus, nascido na lama e no lodo, ergue-se através da água e eleva sua flor bem acima dela; recusa-se a se molhar, embora a água seja o elemento que lhe dá vida! Seja como o lótus"

– Sri Sathya Sai Baba
1º de janeiro de 1964

SWAMI SEMPRE FEZ PARTE DA MINHA VIDA DE UMA MANEIRA MUITO PRÁTICA. Como pai de filhos pequenos, sempre viajando, minha relação com Ele passou por diferentes estágios. Frequentemente, pergunto-me: como vivencio Swami ao longo do meu dia? Como sirvo à nossa comunidade? Como ajudo nossos filhos a encontrar sua própria relação com Ele? A vida é agitada com a gestão de imóveis, a supervisão de projetos, a rotina de levar e buscar as crianças na escola e todo o belo caos da vida em família. Em meio a tudo isso, tento conversar com Swami ao longo do dia. Busco oportunidades para servir, para crescer e, às vezes, para ser surpreendido pelas pessoas ao meu redor. Uma dessas oportunidades surgiu de uma maneira que eu não esperava.

O imóvel que administro ficou vago; então, anunciei a disponibilidade e comecei a analisar as propostas. Recebi várias propostas e, como parte do processo, entrei em contato com a proprietária anterior de um dos candidatos para pedir referências. Ela não poupou elogios e falou muito bem da pessoa. Durante a conversa, a proprietária gostou da minha atuação e se ofereceu para me confiar a administração de uma pequena carteira de imóveis próprios. Pareceu uma oportunidade positiva — uma porta que se abria — e eu aceitei!

Mas então a porta revelou o que realmente havia por trás dela. Logo no dia seguinte, quando a encontrei pessoalmente, ela admitiu a verdade. Ela havia dado uma recomendação elogiosa porque aquele homem era traficante e pertencia a uma facção, e ela precisava desesperadamente tirá-lo de sua propriedade. Naquele momento, questionei por que Swami teria me colocado em uma situação que começava com desonestidade. Mas, àquela altura, já era tarde demais para desistir do contrato de locação, que já havia sido assinado.

Pedi a Swami que segurasse minha mão e me guiasse por essa situação. Fiz o que precisava ser feito, mas, intimamente, pedi a Swami que criasse uma oportunidade para eu transferir a gestão daquelas propriedades à proprietária, pois não queria manter um relacionamento baseado na desonestidade. E, à Sua maneira gentil, Swami providenciou para que aquela porta se fechasse. As propriedades retornaram à sua dona.

Enquanto isso, minha jornada com o novo inquilino estava apenas começando. No início, fui muito cauteloso. A proprietário-aanterior havia me alertado que pessoas viriam ao imóvel exigindo dinheiro, que havia atividade de gangues e que a casa cheirava a drogas. Escolhi locais públicos neutros para nossos encontros iniciais. Em cada um deles, faço uma oração em silêncio, convido Swami para se juntar a nós e envio amor conscientemente a esse homem.

Eu observava atentamente e, durante as inspeções, houve momentos em que vi sinais do mundo em que ele vivia: símbolos das facções, visitantes desconhecidos que iam embora assim que avistavam meu carro e o cheiro de aromatizador de ambiente para disfarçar outros odores. Sempre que isso acontecia, eu me lembrava de fazer uma oração e enviar amor.

Aos poucos, algo começou a mudar. Com o tempo, minha relação com ele tornou-se mais positiva. Um dia, conheci seus dois filhos. Havia algo tão genuíno e inocente neles. E, ao observar aquele homem com os filhos, percebi que ele estava tentando mudar. De forma silenciosa e constante, ele se esforçava para se tornar alguém diferente. Vi alguém que se importava com os filhos e tentava, à sua própria maneira, promover mudanças. Notei que a propriedade estava sendo bem cuidada. Sua postura tornou-se mais branda, e pude perceber que ele estava fazendo um esforço genuíno.

Certo dia, durante uma conversa, ele mencionou o tipo de trabalho que fazia e perguntou se eu conhecia alguém que pudesse contratá-lo como prestador de serviços. Decidi arriscar e o contratei para um dos meus projetos. No início, fui cauteloso: acompanhava o trabalho diariamente e ficava de olho nele. Mas, aos poucos, à medida que a confiança crescia, senti-me mais tranquilo. O que encontrei não foi a pessoa sobre a qual haviam me alertado; era alguém que trabalhava duro, chegava na hora certa e entregava um bom trabalho.

Ao final do projeto, ele também me disse que deixaria o imóvel. Ele estava voltando para sua cidade natal para ficar mais perto da família e passar mais tempo com os filhos. Tivemos uma longa conversa. Ele se abriu sobre a vida difícil que levara, a coragem necessária para dar aquele passo e tentar mudar de vida, e sua determinação em abandonar a vida na facção e cuidar da família. Ele também foi sincero quanto aos seus medos, preocupado com a possibilidade de o ambiente em sua cidade natal o levar de volta aos velhos hábitos.

Ele me disse algo que realmente me marcou. Estava grato pela oportunidade e pelo apoio que recebeu, o que lhe deu a chance de mudar para melhor e acreditar em si mesmo. Recomendei o negócio dele a outras pessoas. Disse para ele entrar em contato sempre que precisasse de apoio. Ele estava emocionado, com lágrimas nos olhos, e encerramos aquela conversa com um abraço.

E, enquanto eu me afastava, senti a presença de Swami naquele momento. O vislumbre de ver Deus em todos e a coragem de ser a flor de lótus em águas turvas. Não havia um plano ali, nem a intenção de fazer a diferença. Eu estava apenas tentando lidar com uma situação difícil da melhor maneira possível. Mas, olhando para trás, é muitas vezes exatamente nesses momentos que consigo ver a mão de Swami em ação.

É isso que também procuro compartilhar com meus próprios filhos. Nossa conexão com Swami não se limita ao altar. Swami vive em nossos corações, assim como na maneira como tratamos as pessoas ao nosso redor — muitas vezes, aquelas que mais nos desafiam.

Obrigado, queridíssimo Swami, por esta belíssima jornada.

Jovem Adulto



Sadhana Ravichandran
NOVA ZELÂNDIA

O Sadhana é Simples

Para o centenário de Swami, o grupo internacional de Jovens Adultos Sai lançou a iniciativa de *sadhana* coletivo chamado "Elevar-se com Sai". Composta por 20 opções diferentes de *sadhana*, a iniciativa convidou os Jovens Adultos a escolherem uma que lhes fizesse sentido e a praticá-la de forma consistente todos os dias, até a chegada desse marco sagrado.

Em 12 de julho de 1995, durante Seu discurso sobre Guru Purnima, Swami disse:

> *"O Guru Purnima é uma ocasião para purificar a mente, tornando-a absolutamente pura. Não basta louvar a Deus; é preciso amá-Lo. Você deve tornar-se o próprio amor para poder amar todo o universo. Dirijo-me a todos vocês como 'encarnações do amor'. Quando vocês se tornam encarnações do amor, podem amar a todos."*

Inspirada pelas palavras divinas de Swami, uma das participantes, Sadhana Ravichandran, da Nova Zelândia, assumiu o *sadhana* de fazer afirmações positivas diariamente. Recordando a si mesma todos os dias: "Eu sou o amor", ela compartilha sua reflexão:

> "A jornada do *sadhana* de praticar afirmações foi verdadeiramente transformadora para mim. Houve dias em que enfrentei situações nas quais não tive outra escolha senão me apegar firmemente a essas afirmações. Ao fazer isso, elas se tornaram todas as respostas de que eu precisava. Às vezes, eu me via preocupada com coisas fora do meu controle. No entanto, por meio desse processo, desenvolvi uma autoconsciência mais profunda e a consciência de que Swami está sempre comigo e é quem controla todas as coisas — então, por que me preocupar? **Cada dia trazia uma profunda sensação de satisfação, pois eu fazia questão de repetir minhas afirmações pelo menos duas vezes: sou forte. Sou corajosa. Sou amor. Quanto mais eu repetia as afirmações, mais as incorporava. Isso também me fazia sentir mais próxima de Swami.** Essa prática me guiou por alguns dos momentos mais desafiadores da minha vida, e continuarei a seguir Swami por meio desse *sadhana* pelo resto da minha vida."

Siga a conta dos Jovens Adultos @saiyoungadults na mídias sociais

Facebook Instagram Telegram Threads X (Twitter)

Spotify

E-mail

Jovens Adultos Sai
https://sathyasai.org/ya
yacoordinator@sathyasai.org

WhatsApp

Meu Baba, Minha Canção

O meu coração só bate por um nome,
Sai Baba, cuja graça não consome.
Na dor, no riso ou na escuridão,
És minha luz e minha direção.

A cada passo sinto a Tua presença,
Tua voz no silêncio é a paz intensa.
E quando tropeço ou me perco no chão,
És Tu quem me ergue e estende a mão.

Seus bhajans soam como oração da manhã,
Um vento sagrado que o ar emana.
A cada nota, minh'alma ganha asas no ar,
Envolta em Teu amor, sob o Teu luar.

Não busco riquezas, nem fama mundial,
Apenas cantar Teu nome imortal.
Com palmas e cantos, chamo por Ti,
Ó Baba, permanece sempre junto a mim.

Tu és meu caminho, meu fogo e minha luz,
Só o Teu amor é o que me conduz.
E ao trilhar desta vida a longa jornada,
Guia-me, Sai, de mão dada.

Hamithraa A | Grupo 3 | Malásia





Riya N | Grupo 3 | EES Online

Sai no meu nome, Sai no meu coração
Um amor que me preenche, em total união.
Ao cantar Teus bhajans, Baba,
sinto a Tua graça, um calor que me abraça,
o sorriso na Tua face.

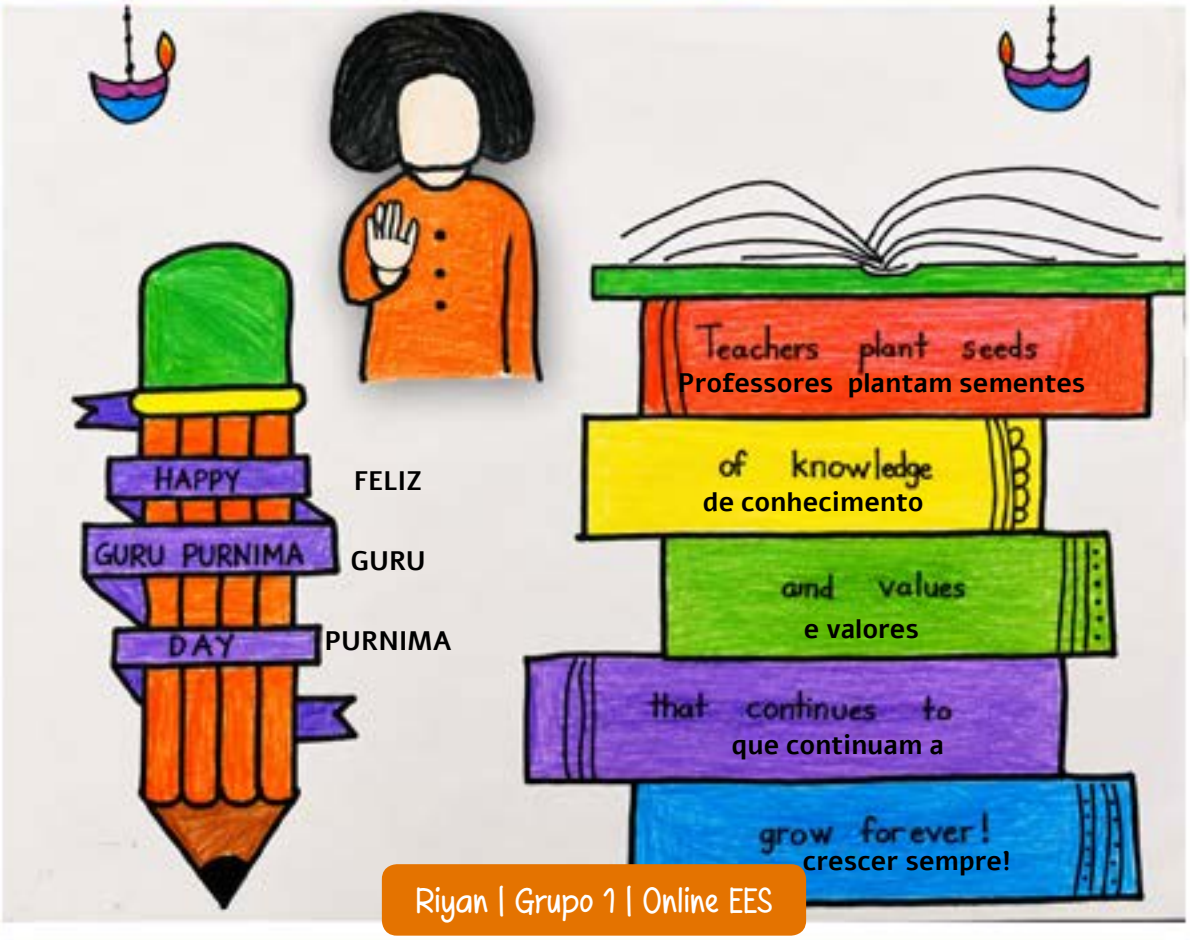
Cada nota que canto, cada verbo que digo,
É prece do meu peito, tão humilde e comigo.
Sai, és a luz na minha noite mais escura,
A me guiar suavemente na Tua luz pura.

Em cada respiração, estás presente em mim,
Constante e puro, um amor sem fim.
A cada passo que dou, guias minha jornada,
Fazendo de cada momento uma prece sagrada.

Sai, no meu próprio nome,
Tu vives a pulsar,
É no Teu amor
que eu consigo de fato me encontrar.

Em meio à tempestade, na dor ou na alegria,
Na Tua graça permaneço, dia após dia.
Não canto para o mundo, canto só para Ti,
Pois és meu companheiro, o lar que eu escolhi.
Sai no meu nome
e Sai no meu coração,
No Teu amor, Baba,
não há separação.

Jhanani A | Grupo 4 | Malásia



Riyan | Grupo 1 | Online EES

Minhas humildes preces aos pés de lótus do meu amado Swami.

Sou Isurya, aluno do Grupo 3 da EES do Sri Lanka. Gostaria de compartilhar minha experiência de como entrei para o círculo de Swami. Bem, eu não nasci em uma família de devotos de Sai. Então, como conheci Swami? Minha mãe costumava meditar; certo dia, enquanto meditava, ela teve uma visão de Swami, e Ele a orientou a ir ao mandir.

Após essa experiência, ela ficou curiosa e descobriu que havia um Mandir Sai em Colombo; então, fomos até lá (em 6 de março de 2023). Foi a primeira vez que fui ao Mandir em Barnes Place. Minha mãe soube imediatamente que tinha uma conexão com Swami e, depois disso, passamos a frequentar os bhajans todas as quintas-feiras.

O engraçado é que, no início, eu não gostava do fato de minha mãe rezar para Swami. Não que eu não gostasse de Swami, mas era porque eu tinha que ficar sentado em um só lugar por uma hora durante os bhajans. Eu era uma criança muito agitada, e ficar parado em um lugar era uma verdadeira tortura. Depois de algumas semanas, acabei me acostumando e gostando.

Após alguns meses frequentando os bhajans, minha mãe soube da EES e me matriculou, junto com minha irmã mais nova. Como eu estava feliz com Swami, concordei em participar da EES. Desde então, o lugar passou a parecer um lar, e sinto que pertenço a Swami. Agora, sou inseparável de Swami, a ponto de desejar que a EES fosse uma escola de verdade, para a qual pudéssemos ir durante a semana, enquanto frequentaríamos a escola regular apenas nos fins de semana.

Neste último ano ao lado de Swami, mudei muito. Meus problemas com a raiva diminuíram, e agora consigo parar um pouco para pensar antes de reagir e me acalmar. Às vezes, quando meus pais não me entendem, eu conto a Swami, e Ele me ajuda a me acalmar e a liberar todo o meu estresse. Ele tem me ajudado muito. O mais importante é que sei que Swami está comigo; sei que Swami está dentro de mim, guiando-me ao longo do dia – seja na escola, com amigos ou onde quer que eu esteja e no que quer que eu faça. Sei que esse vínculo que tenho com Swami é inquebrável. É fácil conhecer Swami, mas não é fácil ter fé Nele. Swami me proporcionou muitas experiências boas e muitas difíceis. Sim, até mesmo experiências não tão felizes. Mas tudo isso é para o meu próprio crescimento; acredito que tudo o que Swami faz é para o meu próprio bem. Sou apenas um instrumento de Swami, para ser usado quando necessário. Tudo o que peço a Swami é ter plena devoção e fé Nele, sempre e para sempre, e fazer da minha vida a Sua mensagem.

Isurya G | Grupo 3 | Sri Lanka

So-Hum significa "Eu sou Deus".
Deus, guia-me da falsidade para a verdade.
Uma boa língua é a melhor amiga de todo homem.
Deus está em toda parte e em todos.
Namasmarana significa repetir "Om Sai Ram" o tempo todo.

Verdade, conduta correta, paz, amor, não violência.
Concentre-se no seu objetivo ao realizar uma tarefa.
Mantenha a concentração o tempo todo. Presença de espírito, concentração. Não seja mau; seja bom. Ajude as pessoas quando estiverem feridas ou com um osso quebrado.
O Big Bang que criou o mundo foi Deus, e o som dessa explosão foi Om. Om é o nome de Deus.

Ouça seus pais e todas as outras pessoas que você conhece e que são boas.
Controle sua mente concentrando-se na sua respiração.
Mantenha a calma e concentre-se na sua respiração.
A cada hora, faça uma pausa de um minuto, sente-se em silêncio e respire.
Respire até conseguir manter o foco.
Quando estiver ansioso, concentre-se na sua respiração em silêncio.

Você nunca está sozinho, pois Baba está em toda parte e em todos.
Torne-se um mestre da respiração. Jyoti significa luz.
Seja grato sempre que alguém fizer algo de bom por você; cumprimente essa pessoa e agradeça educadamente. A meditação traz calma.

Seja gentil com todos. Ajude a limpar a casa e sempre limpe a bagunça que você fizer. Seja gentil, atencioso e educado. Reze a Deus todas as noites. Viva uma vida feliz. Deus, conduza-me das trevas para a luz. Que todos os universos sejam felizes. Não perca a coragem.

Vaneesa S | Grupo 2 | Tailândia



Próximos eventos da OISSS

Por favor, visite **sathyasai.org/events** para mais detalhes sobre os eventos agendados, datas e horários locais.

Data do evento	Dia(s)	Festival/Evento
29 de julho de 2026	Quarta-feira	Guru Purnima
15 e 16 de agosto de 2026	Sábado e domingo	Akhanda Gayatri mundial

Assista em **sathyasai.org/live** ou no **YouTube**

Fique atento às notícias e atividades da OISSS, visitando os websites da OISSS e seguindo/se inscrevendo nos diversos canais de comunicação abaixo. **Clique em cada ícone ou nome para visitar o site.**



Facebook Instagram WhatsApp X (Twitter)

YouTube Spotify Telegram Threads

Google Books Email Revista O Eterno Companheiro

- Organização Internacional Sri Sathya Sai
- Universo Sri Sathya Sai
- Ajuda Humanitária Sri Sathya Sai
- Jovens Adultos Sri Sathya Sai
- Educação Sri Sathya Sai
- Vida Saudável

Somente o dia em que a mente se liberta da escuridão da ignorância e alcança a iluminação é o verdadeiro dia de Guru Purnima para o ser humano. Olhar simplesmente para a lua cheia no céu e chamá-la de Guru Purnima é adorar apenas o aspecto externo, enquanto internamente existe um vazio. É somente quando você purifica seu coração, livrando-se da ignorância, da tristeza, da preocupação, da ganância e da inveja, que pode celebrar o Guru Purnima e onscientizar-se da plenitude de sua Realidade.

Sri Sathya Sai Baba
24 de julho de 1983



sathyasai.org

Ame a Todos • Sirva a Todos
Ajudar sempre • Ferir Jamais

©2022 Sri Sathya Sai International Organization, Todos os Direitos Reservados