

SUMÁRIO

<i>Prefácio de Sri Daya Mata</i>	xvii
<i>Introdução</i>	xxi
Como Expressar a Juventude Eterna	3
<i>Saiba o porquê de você existir</i>	4
<i>A juventude é um estado da mente e da alma, assim como do corpo.</i>	5
<i>Os cinco estados mentais da consciência.</i>	5
<i>Aprenda a sorrir com sinceridade em todas as circunstâncias.</i>	8
<i>A importância da boa vontade e de ser menos egocêntrico.</i>	9
<i>A eterna juventude do corpo é possível?</i>	10
<i>Quanto maior a vontade, maior o fluxo de energia</i>	12
<i>Obedeça às leis de Deus corporificadas na natureza cósmica.</i>	13
<i>A “Fonte da Juventude” está na alma</i>	14
Remodele Sua Vida	17
<i>A vida é uma matriz da consciência.</i>	18
<i>A tenacidade dos hábitos.</i>	19
<i>A “velhice” é um estado mental.</i>	20
<i>A força de vontade é o instrumento da mudança</i>	21
<i>Ser livre significa agir em prol de seu bem-estar mais elevado</i>	23
<i>Tanto o discernimento quanto a força de vontade são necessários</i>	23
<i>Elimine os pensamentos indesejáveis.</i>	24
<i>Nós somos o que pensamos</i>	25
<i>Não permita que nada enfraqueça a vontade por trás do pensamento positivo</i>	27
<i>Transforme sua consciência: da mortalidade para a divindade</i>	27
Um Mundo de Entretenimento Cósmico	29
<i>O mundo é o lila de Deus.</i>	30
<i>Veja a vida como um filme</i>	32
<i>Desperte do sonho cósmico</i>	33
<i>A suscetibilidade emocional é a causa do sofrimento</i>	35
<i>Seja como o Senhor: tanto ativo como inativo</i>	36
<i>Existe unidade na diversidade da criação</i>	38

Por Que Deus Criou o Mundo	41
<i>Comparado ao poder de Deus, o poder humano nada é.</i>	42
<i>O mundo é o passatempo de Deus</i>	43
<i>Ver com os olhos abertos da sabedoria e da tranquilidade</i> . .	44
<i>Livre-arbítrio: a maior dádiva de Deus.</i>	46
<i>No camarote da introspecção, observe a si mesmo.</i>	47
<i>Separe o Real do irreal</i>	49
Como Deus Nos Atrai de Volta para Si.	50
<i>A superstição religiosa ensinou as pessoas a ter medo de Deus.</i>	51
<i>A lei da atração inerente à criação</i>	53
<i>As forças divinas de atração e repulsão na criação cósmica</i> .	54
<i>Como os pensamentos de Deus tornam-se matéria</i>	56
<i>Evolução versus involução</i>	57
<i>Manifestando as qualidades divinas dos cinco estágios do retorno da alma para Deus.</i>	58
<i>Os caminhos do conhecimento, da devoção e da ação.</i>	61
<i>Trabalhe para Deus, ame a Deus, seja sábio com Deus e realize-O por meio da Kriya Yoga</i>	63
Em Sintonia com a Fonte do Sucesso	65
<i>Êxito significa criar à vontade o que você precisa.</i>	66
<i>Cultive a prosperidade para poder ajudar o próximo</i>	68
<i>Tenha fé no poder de Deus.</i>	69
<i>Tendo Deus, temos tudo.</i>	70
<i>Busque contato com Deus e Ele o guiará</i>	72
<i>“Percebam o que eu percebo”</i>	73
Negócios, Equilíbrio e Paz Interior: Reequilibrando a Semana de Trabalho.	74
<i>O crime e a violência são os frutos amargos de uma civilização desequilibrada</i>	75
<i>Espiritualize a ambição com o ideal de servir</i>	76
<i>É preciso equilibrar características orientais e ocidentais</i> . .	77
<i>Aprenda a arte de viver corretamente.</i>	78
<i>Como ter uma vida equilibrada</i>	80
Exame Profundo do Nervosismo	83
<i>Um sistema nervoso saudável é essencial a um corpo saudável</i>	83
<i>Examine-se para descobrir o que o torna nervoso.</i>	84
<i>Aprenda a controlar suas emoções</i>	85

<i>Cair na rede das emoções é esquecer Deus</i>	87
<i>Desejos e apegos alimentam o nervosismo</i>	88
<i>A atitude correta em relação à riqueza.</i>	88
<i>O sistema nervoso nos conecta ao mundo e a Deus</i>	90
<i>A singular fisiologia espiritual do ser humano</i>	91
<i>Olho espiritual: epítome da criação</i>	92
<i>Como o complexo corpo humano evolui a partir do Espírito.</i>	93
<i>A cor é importante na vida.</i>	94
<i>A melhor dieta para os nervos</i>	95
<i>Sintonia com Deus: a melhor cura para o nervosismo</i>	96
<i>Viva como um deus e atrairá amigos divinos</i>	97
<i>A Kriya Yoga traz a verdadeira experiência da religião.</i>	97
Harmonia Divina.	99
<i>Vivemos em dois mundos.</i>	99
<i>Existe harmonia no centro da desarmonia.</i>	101
<i>Corremos atrás de arco-íris</i>	102
<i>A harmonia nasce do amor e da sabedoria</i>	102
<i>A harmonia interna cria força</i>	103
<i>Sinta-se à vontade consigo mesmo</i>	104
<i>A harmonia é o princípio secreto da vida.</i>	104
<i>A harmonia cósmica é o coração pulsante de Deus</i>	105
O Que É a Verdade?	107
<i>A verdade é o que nos dá felicidade permanente</i>	107
<i>Os três modos de chegar à verdade.</i>	108
<i>Intuição: o poder onisciente da alma</i>	109
<i>Descubra o propósito de sua existência usando a intuição</i>	111
<i>A intuição se desenvolve na meditação</i>	111
<i>Obtenha o poder que nunca falha.</i>	112
A Consciência Onipresente de Cristo e de Krishna.	114
<i>O universo consiste de pensamentos materializados</i>	117
<i>A correspondência da Trindade nas escrituras hindus e cristãs</i>	118
<i>Expanda a consciência e conheça o verdadeiro Cristo</i>	119
Egoísmo Espiritual Versus Egoísmo Mau	122
<i>A falsa noção da ideia de posse</i>	123
<i>A família mundial é o seu Eu maior.</i>	124
<i>Sem o egoísmo mau, o mundo seria um paraíso</i>	125
<i>A alegria de ser altruísta.</i>	127
<i>O altruísmo expande a consciência</i>	128

<i>Pelo exemplo, sirva ao próximo com a verdade.</i>	129
Já Nos Conhecíamos?	131
<i>Muitas vidas são necessárias para construir a mansão da amizade.</i>	133
<i>Como reconhecer aqueles que você já conhecia</i>	133
<i>Sinceridade mais consideração</i>	134
<i>Ganhe a amizade de Deus</i>	136
<i>Quando a amizade se torna divina, você ama a todos.</i>	136
A Arte da Convivência Neste Mundo	138
<i>A importância de viver bem consigo mesmo.</i>	139
<i>Sua consciência o ajudará a viver bem consigo mesmo.</i>	140
<i>Equilíbrio mental: a base correta da existência.</i>	141
<i>Pensamento profundo: corredor para Deus e para a percepção intuitiva</i>	142
<i>O bom senso aciona o pensamento profundo</i>	143
<i>Controle os desejos e o hábito de perder tempo</i>	143
<i>A boa convivência com o próximo começa em casa.</i>	144
<i>Não sacrifique seus ideais para agradar os outros.</i>	144
<i>Sorria com a alma</i>	146
<i>Há um momento para permanecer calado mas firme.</i>	147
<i>Use o tato; as pessoas não são pedras insensíveis.</i>	147
<i>Seja sincero; jamais recorra à bajulação.</i>	150
<i>Venha para a verdade que flui de minha alma</i>	152
<i>Pergunte a si mesmo se está convivendo bem com Deus.</i>	152
A Psicologia do Melindre	155
Por Que o Amor Triunfa Onde o Ciúme Fracassa	159
<i>Todo relacionamento deve ter a amizade como base</i>	160
<i>O ciúme prenuncia o fim da felicidade</i>	161
<i>O ciúme provém de um complexo de inferioridade</i>	161
<i>“O que não me pertence que vá embora!”</i>	162
<i>Pensamentos podem ser mais eficazes que palavras.</i>	163
<i>Deus é a resposta final</i>	163
<i>Mentalidades diamantinas refletem a luz de Deus.</i>	164
<i>A eficácia da devoção sincera</i>	165
Convide a Consciência Crística a Entrar	168
<i>A correta observância do Natal.</i>	169
<i>A justiça divina</i>	170
<i>A universalidade da Consciência Crística</i>	171
<i>Ame todos os países e todas as raças</i>	173

<i>Que Cristo tenha uma Segunda Vinda em você</i>	174
O Que É a Verdadeira Igualdade Humana?	176
A Necessidade de Princípios Religiosos Universais	178
Mahatma Gandhi: Apóstolo da Paz	192
<i>O uso do átomo pela humanidade</i>	193
<i>O tesouro de Gandhi</i>	194
<i>Enfrentando a morte</i>	195
<i>E o futuro?</i>	196
Nações, Cuidado!	198
<i>O patriotismo correto</i>	199
Um Mundo Unido com Deus como Presidente	202
<i>Expanda o seu amor para todas as nações</i>	203
<i>Seja um “milionário de sorrisos”</i>	204
<i>Encontrar Deus traz grande conforto e felicidade</i>	205
Será Deus um Ditador?	208
<i>A história da liderança</i>	209
<i>Em certo sentido, Deus é um ditador</i>	212
<i>Deus é quem estabelece o padrão da criação</i>	212
<i>Ditadura espiritual</i>	213
<i>Deus Se recusa a ser ditador de Seus filhos</i>	213
<i>Ao homem deve-se ensinar o patriotismo universal</i>	214
<i>Algumas ideias valiosas de Francis Bacon</i>	215
<i>Temos que começar em algum lugar</i>	217
<i>É Deus quem dá vida a todos os seres</i>	218
<i>Um ditador não nos daria o direito de depô-lo</i>	218
<i>Você é potencialmente igual a Deus</i>	219
Como Ter Suas Orações Atendidas por Deus	221
<i>Como um adormecido filho de Deus pode tornar-se desperto</i>	222
<i>Como a crença de ser filho de Deus pode se transformar em realização</i>	222
<i>Exigência versus oração</i>	223
<i>Devoção e atenção profunda são necessárias</i>	225
<i>Exija sem cessar e receberá</i>	226
<i>Algumas dicas práticas</i>	227
<i>Flores diárias da planta sempre-viva das orações-exigências</i>	228

O Caminho da Sabedoria para Superar o Karma	230
<i>As influências na liberdade de ação do ser humano.</i>	231
<i>Como recuperar a liberdade que Deus lhe deu</i>	233
<i>Com sabedoria e discernimento, resgate sua liberdade</i>	234
<i>Aprenda a agir com sabedoria por meio da sintonia com um verdadeiro guru</i>	235
<i>Como a disciplina do guru nos liberta dos caprichos e hábitos que nos aprisionam</i>	237
<i>A sabedoria destrói as raízes de todo o sofrimento.</i>	238
<i>O verdadeiro propósito da religião</i>	240
Experimente Sua Imortalidade Crística!	242
Como Aumentar o Seu Magnetismo	248
<i>Comece sendo gentil com todos</i>	249
<i>O eu interior precisa ser cultivado</i>	249
<i>Transforme suas provações em triunfos</i>	251
<i>O poder da boa companhia e da profunda atenção.</i>	252
<i>Deus é a Força Magnética Suprema</i>	253
Prepare-se para a Próxima Encarnação	255
<i>Entenda por que você está aqui.</i>	256
<i>Se você mantiver a mente em Deus, estará livre.</i>	257
<i>Cumprindo os deveres para com Deus e com o homem.</i>	259
<i>A atitude correta em relação ao sofrimento.</i>	259
<i>Encontre o amor divino por trás do amor humano.</i>	261
<i>Amizade – a forma mais pura de amor.</i>	262
<i>Ideais espirituais para um casamento feliz</i>	262
<i>Equilibrando as qualidades femininas e masculinas</i>	264
<i>Liberte-se da Escola de Problemas</i>	265
Os Verdadeiros Sinais de Progresso na Meditação	267
Como Focalizar o Poder da Atenção para Obter Sucesso	270
<i>Diferentes padrões de sucesso no Oriente e no Ocidente.</i>	271
<i>A vida é mais do que apenas existir</i>	272
<i>A vida deve ser simplificada</i>	273
<i>O paraíso está dentro de você, e não nas coisas</i>	274
<i>A medida do sucesso é o que você conquistou interiormente</i>	275
<i>Priorize seus deveres corretamente</i>	277
<i>O amor divino é insuperável</i>	278
<i>O Poder por trás de todos os poderes</i>	280
<i>É prático buscar primeiro a Deus</i>	280
<i>A meditação remove as limitações mentais</i>	282

<i>Mantenha a atenção concentrada</i>	283
<i>Focalizar a atenção no poder de Deus garante sucesso em qualquer empreendimento</i>	284
Acelerando a Evolução Humana	285
<i>O propósito da vida é crescer em sabedoria e conhecimento.</i>	286
<i>A evolução pode ser acelerada.</i>	288
<i>Como aumentar a receptividade do cérebro</i>	289
<i>A concentração focalizada nos torna mais receptivos à sabedoria.</i>	290
<i>Como um devoto ignorante descobriu que precisava buscar o Divino dentro de si.</i>	292
<i>Kriya Yoga: o método científico para acelerar a evolução humana.</i>	294
<i>Todo o conhecimento e todo o sucesso são alcançáveis nesta vida</i>	297
A Prova da Existência de Deus.	299
<i>A prova da existência de Deus é sentida na meditação</i>	301
Dúvida, Crença e Fé	302
<i>Se o ser humano não duvidasse, não progrediria.</i>	303
<i>A dúvida construtiva nos move em direção à verdade.</i>	304
<i>A fé começa com a crença construtiva.</i>	305
<i>Os fundamentos da crença.</i>	306
<i>Crenças insensatas parecem um desperdício de boa energia.</i>	307
<i>A gênese da fé</i>	308
<i>Tenha fé intrépida, apesar dos enigmas da vida</i>	309
<i>A fé – percepção direta da verdade – é sempre segura</i>	310
<i>Na tranquilidade, a intuição faz nascer a fé</i>	311
Visões da Índia: Expansão do Eu Superior.	313
<i>Um país de grandes contrastes</i>	315
<i>Visões da revigorante filosofia indiana.</i>	315
<i>O ideal de servir explicado pelos sábios indianos.</i>	316
<i>Três tipos de egoísmo – mau, bom e sagrado.</i>	318
<i>Como ser sagradamente egoísta</i>	319
Milagres da Raja Yoga	320
<i>O verdadeiro sábio espiritual não é mago nem adivinho.</i>	321
<i>Milagres físicos e espirituais – a necessidade da Raja Yoga</i>	323
<i>Milagres historicamente registrados</i>	325
<i>Meu mestre me mostrou o infalível poder de Deus.</i>	327
<i>Conhecimento direto das leis da verdade</i>	329

<i>A porta interior para a bem-aventurança e o poder de Deus .</i>	330
Ressurreição: Renovação e Transformação do Corpo, da Mente e do Espírito	332
<i>Teoria e prática</i>	333
<i>Liberdade corporal não é liberdade verdadeira</i>	334
<i>Os alimentos corretos</i>	336
<i>A sabedoria do jejum</i>	337
<i>Ressuscite da consciência de doença</i>	338
<i>“Deixa aos mortos enterrar os seus mortos”</i>	339
<i>Dê e esqueça</i>	341
<i>O regaço da imortalidade.</i>	342
<i>Ressurreição espiritual</i>	343
<i>A crucificação da autossuficiência</i>	345
<i>Nunca aceite a derrota</i>	345
Unidade no Cristo Infinito	347
<i>Perceba a Vida Única que permeia tudo</i>	348
<i>Tente viver como Cristo viveu</i>	349
<i>Aprenda a guiar suas ações pela vontade interior da consciência</i>	350
<i>Medite enquanto há tempo!</i>	351
“Ah, Que Alegria!”	354
Unifique-se à Consciência Crística	356
Tome Novas Decisões: Seja Quem Você Quer Ser!	367
<i>O poder do pensamento</i>	368
<i>Os maus hábitos são seus piores inimigos</i>	369
<i>A vida faz troça dos deveres autoimpostos</i>	370
<i>Todos os papéis são necessários no drama de Deus</i>	371
<i>A alegria da meditação é a melhor companhia</i>	372
<i>A vida está repleta da presença invisível de Deus.</i>	373
“Só o Teu Amor Basta”	
Uma Noite de Comunhão Divina	374
Seja um Conquistador de Corações	380
<i>Ame as pessoas, mas não seus defeitos.</i>	381
<i>Julgue a si mesmo perante Deus e sua própria consciência . .</i>	383
<i>Só os relacionamentos espirituais são duradouros</i>	384
<i>Amor verdadeiro versus amor egoísta.</i>	386

<i>O apego não consegue formar um vínculo espiritual; o amor sim.</i>	387
<i>A cooperação mútua visa o bem de todos</i>	389
<i>“Tudo o que eu disse, sempre disse de coração”</i>	390
Como Acelerar Seu Progresso Espiritual.	392
<i>Um cego não pode guiar outro cego</i>	393
<i>Deus já é seu</i>	393
<i>Recupere a sua natureza divina.</i>	395
<i>Não aceite influências limitadoras</i>	396
<i>Não queira nada mais além de Deus</i>	397
<i>Por que deveria Deus nos entreter com milagres e poderes?</i>	399
<i>Viva na Realidade Imutável.</i>	401
<i>Para conversar com Deus é preciso silêncio.</i>	402
<i>Somos almas, e não seres carnis</i>	402
Como Perceber Deus na Vida Diária.	405
<i>“Sai deste mar de sofrimento”.</i>	407
<i>Deus é a maior necessidade da vida</i>	407
<i>Cumpra seus deveres com o pensamento em Deus.</i>	408
<i>Quando nos esforçamos, Deus responde</i>	409
<i>O poder dinâmico do “sussurro mental”</i>	410
<i>Não aceite o mau karma.</i>	411
<i>Cada minuto é precioso</i>	412
<i>Apanhe Deus na rede do amor incondicional</i>	413
<i>Nada pode se igualar à experiência de Deus</i>	414
Paramahansa Yogananda: um Iogue na Vida e na Morte	417
Objetivos e Ideais da Self-Realization Fellowship	418
Glossário.	419
Publicações e Lições da Self-Realization Fellowship	444

Como Expressar a Juventude Eterna

*Primeiro Templo da Self-Realization Fellowship,
Encinitas, Califórnia, 20 de março de 1938*

O reino de Deus não está nas nuvens, em um ponto específico do espaço; está logo atrás da escuridão que se percebe com os olhos fechados. Deus é Consciência; Deus é Existência Absoluta; Deus é Alegria sempre-nova. Esta Alegria é onipresente. Sinta-se unido a esta Alegria, que está em seu interior e abrange o infinito. Para além do limite das vibrações densas da matéria reina o Infinito Imutável em toda a Sua vastidão e majestade. Imensidão sem fim – isto é o reino de Deus: Bem-aventurança consciente, eterna e ilimitada. Quando sua alma se expande e sente esta presença em toda parte, então você está unido ao Espírito.

Reverenciamos o Infinito no altar do horizonte onde o céu se encontra com o mar; e reverenciamos o Infinito transcendental no altar da paz dentro de nós.

Apesar de todas as nossas demonstrações de ignorância, Deus continua a nos dar vida com a Sua presença que em nós habita. Ele está dormindo no solo e sonhando nas flores. Ele desperta nas aves e nos outros animais e sabe que está acordado no ser humano. No super-homem, Ele Se reencontra.

Em eras passadas, *rishis* e mestres da Índia, resguardados em seus eremitérios, desnudaram os mistérios que ocultavam o Espírito Onipresente. As pesquisas feitas por eles revelaram métodos e técnicas valiosas para sintonizar o corpo e a mente com a Fonte ilimitada de inteligência e vida que reside em todos os seres humanos. Concentrando-se no Infinito, você pode receber este poder incomensurável.

O saber que nos é transmitido por livros ou outros seres humanos eruditos é limitado; mas podemos receber do Infinito o poder ilimitado da sabedoria. Como? O método é ensinado nas lições semanais enviadas pela nossa sede central em Mount Washington. As verdades contidas nas lições procedem de Deus e das pesquisas dos mestres da Índia.

Saiba o porquê de você existir

Seria um insulto para o seu Eu você nascer, viver e morrer sem ao menos saber a resposta do mistério de sua presença aqui como ser humano. Esquecer Deus é perder todo o sentido da existência. Aprenda a senti-Lo e a desfrutar de Sua presença. Faça disto um hábito. Com o tempo, você verá o quanto se beneficiou. Adquirir prosperidade e bens materiais não é garantia contra o sofrimento. Dia virá em que você vai se sentir totalmente impotente, um mero peão do destino: então, começará a perceber que só Deus é o seu porto seguro. Mas Ele não quer Se impor a ninguém. Tome a iniciativa de buscá-Lo com desejo fervoroso, priorizando-O acima de todos os outros desejos. Viva no mundo como um cisne, que consegue nadar em águas lamacentas sem manchar suas alvas penas. Quando a mente está lubrificada pelo óleo do desapego, os desejos materiais não conseguem se grudar na pessoa.

A gota de orvalho que se separa do lago e flutua sozinha sobre a folha de lótus secará a não ser que volte para o lago. Antes que a vida se evapore em desejos materiais, é melhor deslizar para a consciência de Deus. Assim a gota de orvalho da vida não terá que sofrer a morte e se eternizará. Nascer é separar-se do Infinito; morrer não é terminar a vida e sim transitar para um estado mais elevado. Libertar-se do nascimento e da morte é retornar para Deus. A gota pertence ao mar. Separada, ela fica vulnerável ao sol, ao vento e a outros elementos da natureza. Mas quando a gotinha retorna para a fonte, expande-se em união com o oceano. O mesmo acontece com sua vida. Unido a Deus, você se torna imortal.

Enquanto ainda estamos separados do Mar Eterno, nosso objetivo deveria ser manifestar tanto quanto possível a nossa essencial imortalidade divina. Na folha de lótus da felicidade material, a gota da vida precisa permanecer intocada e impoluta, até deslizar novamente para a vastidão da presença de Deus. Como expressar

a nossa imortalidade inata, apesar das limitações em contrário, e como tornar a juventude mais duradoura é o objetivo do nosso assunto de hoje.

A juventude é um estado da mente e da alma, assim como do corpo

Todos querem ser jovens. De um jeito ou de outro, todos buscam a lendária “Fonte da Juventude”. Mas o que é a juventude? Nem todas as pessoas de pouca idade são necessariamente jovens; algumas estão envelhecidas e esgotadas muito além de sua idade. Em contraste, há pessoas mais velhas que se conservam jovens apesar da idade avançada. Essas pessoas mantêm a mente jovem; seu sorriso nasce da alma e se espalha pelo rosto e pelo corpo; sua vida pulsa com a alegria de existir. E há pessoas sem graça, insípidas, que vivem como se estivessem mortas – e nem se dão conta disto. São os “mortos-vivos”. Você deve conhecer muitas pessoas assim: negativas, críticas, mal-humoradas, sem vida. Não há desculpa para manter um estado de espírito errado. Seja sempre positivo, sorridente, vibrante, alegre. Pratique, como puder, a juventude mental que provém do âmago de seu ser.

Portanto, a idade física não tem relação direta com a juventude. É o estado mental e a expressão da alma que tornam uma pessoa jovem. A definição de juventude é aquele estado físico, mental e espiritual em que a pessoa se sente no ápice, no zênite da alegria e da força. Se quiser, você pode manter esse estado indefinidamente; por outro lado, pode perdê-lo facilmente se não tomar cuidado.

Primeiro, consideremos o aspecto mental do assunto. A mente é a controladora; quer dizer, é quem está no comando do corpo. O próprio corpo é desenhado pela mente. Somos a soma total da consciência que nós mesmos criamos durante várias encarnações.¹ A mente, ou consciência, é a força suprema que governa todas as atividades voluntárias e involuntárias de nossa fábrica corporal com seus variados produtos.

Os cinco estados mentais da consciência

Consideramos nossas condições desejáveis ou indesejáveis pelo grau de felicidade ou pela ausência de felicidade que acarretam. De

1 Ver *karma* e *reencarnação* no glossário.

acordo com isso, existem cinco estados mentais: felicidade, tristeza, indiferença, paz e alegria verdadeira.

As ondas que se batem no meio do mar por causa de uma tempestade sobem bem alto, caem formando uma depressão, e depois voltam a elevar-se, uma após outra, até que a tempestade cesse e elas se dissolvam no mar. O mesmo ocorre com a mente. As cristas mentais são as alegrias e as tristezas da vida, que se alternam. As depressões entre duas ondas são a indiferença ou o tédio. Esses são os três primeiros estados mentais.

Em geral podemos reconhecer o estado mental de alguém pelo seu rosto. Se você perguntar a uma pessoa cujo rosto demonstre felicidade o que a deixou feliz, verá que é algum desejo que foi satisfeito – a pessoa recebeu um aumento, realizou algo que queria ou foi recompensada de alguma maneira. A alegria decorre do desejo satisfeito.

Quando você vê uma pessoa com o rosto amargo ou sombrio, a expressão lhe diz que ela teve alguma decepção. Um desejo não realizado produz infelicidade. O desejo por saúde é contradito pela doença; o desejo por dinheiro é contradito pela pobreza e assim por diante.

E há as pessoas que estão entre esses dois estados. Você lhes pergunta: “Está feliz?” “Não.” “Está triste?” “Não.” Elas estão no meio: nem na crista da onda da felicidade, nem na crista contrária da tristeza. Estão na depressão intermediária, no estado neutro da indiferença.

Não se pode permanecer indefinidamente na crista da flutuante felicidade ou da turbulenta tristeza, e tampouco no buraco do tédio. Neste mundo de dualidades que competem entre si, o ser comum é arremessado para cima e para baixo – elevando-se na onda da alegria, afundando-se na vala da indiferença e depois sendo derrubado por uma onda da tristeza. Essas pessoas pouco conhecem além desses estados de consciência. Deixar que o sacudam para todos os lados é entregar o livre-arbítrio a um destino aparentemente caprichoso.

Para ter uma vida exitosa e gratificante, o homem² precisa de imparcialidade mental. Isto só pode ser conseguido pela concentração,

2 Em suas palestras e conferências Paramahansa Yogananda em geral usava o gênero masculino, como era costume na época. Mas este uso não tinha como base o limitado e exclusivo sentido da palavra *homem* que denota apenas

pelo domínio das faculdades mentais. Até a tristeza mais terrível é curada pelo tempo; nada se ganha revivendo-a todos os dias. Chorar por alguém que já partiu não ajuda nem a você nem ao outro, e também não altera o triste fato. Ficar sofrendo por alimentar um complexo de inferioridade ou punir a si mesmo por erros ou defeitos do passado não o levará a lugar nenhum; tudo isso paralisa as faculdades mentais. Nunca se permita cair em sulcos mentais negativos. E tampouco fique entediado com a vida, pois é um estado muito desconfortável, que vai cozinhá-lo em fogo brando. Não asse as suas potencialidades ou a você mesmo no forno da indiferença.

Além das três primeiras condições mentais – felicidade, tristeza e indiferença – está o estado de paz. Pouquíssimas pessoas chegam a esse nível. As pessoas que têm dinheiro, saúde e relacionamentos satisfatórios – tudo o que realmente necessitam ou querem – talvez digam: “Não sou feliz nem infeliz, nem indiferente. Estou contente; tenho paz.” Se isto ocorrer após um período de turbulência, será uma condição bem recebida. Mas se esse tipo de paz, que nada mais é do que a ausência de alegria ou tristeza, perdurar por muito tempo, a pessoa dirá: “Por favor, bata na minha cabeça para eu sentir que ainda estou vivo!” Esse tipo de paz, sendo um estado negativo de neutralização dos estímulos, não traz satisfação duradoura.

E agora vem o aspecto positivo, o último ou quinto estado de consciência: a alegria sempre-nova. Esse estado só é alcançado em contato com Deus na meditação profunda, pela prática de técnicas como aquelas ensinadas pelos mestres da Índia. É uma alegria que a todos satisfaz e nunca fica monótona. Como descrevê-la? Se durante dez dias você não pudesse dormir e fosse forçado a ficar acordado, a alegria que sentiria quando lhe permitissem dormir, multiplicada por um milhão de vezes, não daria para expressar a alegria a que me refiro. Jesus e outros seres divinos falaram dela; São Francisco e Sri

metade da raça humana, mas sim o seu significado original, mais abrangente; esta palavra tem a mesma raiz do termo sânscrito *manas*, ou mente – a capacidade singularmente humana de pensar racionalmente. A ciência iogue lida com a consciência humana sob o ponto de vista do Eu (*atman*), que é essencialmente andrógino. Como não há outra terminologia que possa transmitir estas verdades psicológicas e espirituais sem causar um excesso de inconveniência, foi aqui mantido o uso da palavra *homem* e termos afins.