

ÍNDICE

<i>Prefácio</i>	xxi
<i>Introdução</i>	xxv
Como Cultivar o Amor Divino	3
<i>A natureza universal do amor</i>	5
<i>O amor paterno se baseia na razão</i>	6
<i>O amor materno é incondicional e se baseia no sentimento</i>	6
<i>O amor conjugal</i>	7
<i>O amor entre patrão e empregado</i>	11
<i>Amizade – o mais sublime relacionamento entre os amores humanos</i>	12
<i>A amizade divina e incondicional entre guru e discípulo</i>	12
<i>A sublime manifestação do amor divino em Bhagavan Krishna</i>	14
<i>O perfeito amor entre a alma e o Espírito</i>	15
A Origem e a Natureza da Criação Cósmica em uma Nova Perspectiva	18
<i>O início do sonho cósmico</i>	19
<i>A evolução da inteligência</i>	21
<i>Reencarnação – uma série de sonhos dentro de um sonho</i>	22
<i>A vida é um sonho que não vale nossas lágrimas</i>	24
<i>Sonhamos nossas próprias limitações</i>	25
<i>Não leve a vida tão a sério</i>	27
<i>Na meditação desaparecem os sonhos ilusórios</i>	28
<i>Nunca fique mentalmente agitado</i>	29
<i>São seus próprios sonhos que atemorizam você</i>	30
<i>O poder da mente é ilimitado</i>	31
<i>Só em Deus estamos livres da ilusão</i>	31
A Prática Científica da Religião	33
<i>Os cientistas cooperam com Deus</i>	33
<i>Crer é apenas o primeiro passo</i>	34
<i>A Autorrealização é necessária para experimentar Deus</i>	35
<i>A primeira experiência é o silêncio</i>	36
<i>O resultado final da verdade é sempre bom</i>	37
<i>Não existem mentiras inofensivas</i>	38
<i>A importância da felicidade alheia</i>	39
<i>O “poder do não” fortalece a vontade</i>	40

<i>Uma experiência prática em religião</i>	40
<i>Sempre há uma saída</i>	41
<i>As leis divinas funcionam infalivelmente</i>	41
<i>Ver para crer: a ciência da religião</i>	42
Como Encontrar a Alegria na Vida	44
O Que É o Destino?	48
<i>Por que somos todos diferentes</i>	49
<i>Três maneiras de lidar com os efeitos das ações</i>	50
<i>Até a predestinação a morrer pode ser mudada</i>	51
<i>Evite comportamento errôneo para não ter resultados desagradáveis</i>	53
<i>Nunca desista dos bons esforços</i>	55
<i>Os anjos são feitos na Terra, não no céu</i>	56
<i>Como a meditação muda o destino</i>	57
<i>O mais importante é estar com Deus</i>	58
<i>Fuja da prisão do destino</i>	59
O Fim do Mundo	61
<i>As boas e más ações do homem afetam o harmonioso equilíbrio terrestre</i>	62
<i>Os ciclos de vida da Terra</i>	63
<i>Dwapara Yuga, o ciclo atual</i>	64
<i>A espiritualidade precisa ser forte em todas as nações</i>	66
<i>Lealdade à pátria</i>	66
<i>Treta Yuga</i>	68
<i>Satya Yuga</i>	68
<i>Esteja à frente de seu tempo</i>	69
<i>O mundo termina para nós quando nossa mente está desapegada</i>	69
<i>O mundo termina para nós quando nos livramos dos desejos</i>	70
<i>O fim do mundo acontece no samadhi</i>	71
<i>Em Deus acabam as ilusões</i>	72
Religião: Como e Por Quê	74
<i>A Yoga realiza o propósito da religião</i>	75
<i>A ciência universal da religião</i>	76
<i>A idade da lógica chegou</i>	77
<i>Encontre a alegria da realização no amor divino</i>	78
<i>O mal é um bumerangue</i>	79
<i>Erros de julgamento nos levam a maus atos</i>	80
<i>Uma razão para cada lei</i>	81

<i>O verdadeiro armamento: paz e amor</i>	82
<i>Obedecer a um verdadeiro guru é o caminho mais seguro para a sabedoria.</i>	83
A Amplitude da Consciência Espiritual	85
<i>O que é a verdade?</i>	87
<i>A consciência espiritual obedece a todas as regras que tornam a vida completa</i>	87
<i>O mundo interior em contraposição ao mundo exterior</i>	88
<i>A espiritualidade engloba um vasto campo de atividades controladas.</i>	89
<i>O que conta é a sinceridade e a intensidade de esforço.</i>	91
<i>Os modos opostos de consciência material e espiritual.</i>	92
<i>Seu bem mais precioso está na consciência espiritual</i>	94
A Mente: Repositório de Poder Infinito	96
<i>Nossa pequena mente é parte da mente onipotente de Deus.</i>	96
<i>As sementes do sucesso estão dentro de você</i>	97
<i>O pensamento pode ser materializado</i>	98
<i>Realizar alguma coisa é agradar a Deus.</i>	100
<i>Trabalhe pelo seu progresso com Deus a seu lado.</i>	101
<i>Aproveite ao máximo as circunstâncias</i>	102
<i>Jamais aceite o fracasso</i>	103
<i>Busque orientação divina.</i>	104
<i>Você cria sua própria força ou fraqueza</i>	104
<i>Sem Deus, o sucesso material é vazio.</i>	106
<i>Faça Deus quebrar Seu voto de silêncio</i>	107
<i>“Senhor, não faça de mim um bobo-da-corte espiritual”</i>	108
<i>A alegria de agradar a Deus</i>	108
Por Que o Mal Faz Parte da Criação Divina	110
<i>Não se encontra perfeição neste mundo.</i>	111
<i>O amor é a maior força de conquista</i>	113
<i>“Dou a vida por uma alma sincera”</i>	114
<i>O filme cósmico</i>	115
<i>Para quem tem realização divina, o mal não existe</i>	116
O Mistério de Mahatma Gandhi	118
<i>Os princípios religiosos são o fundamento da arte de viver.</i>	119
<i>Mahatma Gandhi: o salvador político de todas as nações infestadas pela politicagem</i>	120
<i>A personificação das verdades contidas nas escrituras.</i>	121
<i>Um perfeito exemplo para os políticos</i>	122

<i>“Um por todos e todos por um”</i>	123
<i>O que os ideais de Gandhi fizeram pela Índia</i>	124
<i>O restabelecimento da doutrina cristã</i>	125
<i>Como resistir ao mal com amor</i>	126
<i>A verdadeira igualdade se consegue através do amor</i>	127
<i>Destrua o ódio, e a paz virá para ficar</i>	128
Magnetismo: o Poder Inerente à Alma	131
<i>Efeito da dieta alimentar sobre o magnetismo</i>	132
<i>As vibrações do mundo inteiro passam por seu corpo</i>	134
<i>A tranquilidade nos protege das vibrações negativas</i>	135
<i>Como “roubar” magnetismo dos santos</i>	135
<i>Aproveite o tempo com sabedoria</i>	136
<i>Não seja tagarela</i>	137
<i>O magnetismo do amor altruísta</i>	138
<i>Deixe Deus fluir através de você</i>	139
<i>É o ego que nos afasta de Deus</i>	140
<i>O amor de Deus consome tudo</i>	141
<i>Ouçam o que o espírito de Deus tem para lhes dizer</i>	142
Mobília Psicológica	144
<i>Quais os instrumentos que nos transformam em mobília psicológica?</i>	145
<i>Peculiaridades humanas</i>	147
<i>Mobília psicológica perigosa</i>	149
<i>Peças que provocam comentários</i>	150
<i>Empenhe-se constantemente em aumentar o seu valor</i>	150
<i>Procure entender as características intrínsecas dos outros</i>	151
<i>A sabedoria é o cinzel e o amor é a lixa</i>	152
O Potencial Desconhecido da Memória	153
<i>O efeito limitador da natureza mortal do homem</i>	154
<i>Lembranças de vidas passadas</i>	155
<i>Selecione apenas os bons hábitos das vidas passadas</i>	156
<i>Esqueça os erros do passado</i>	157
<i>Concentre-se no bem e na verdade</i>	158
<i>Como melhorar a memória</i>	159
<i>Lembre-se de sua unidade com o Espírito</i>	160
Como Harmonizar Métodos de Cura Física, Mental e Espiritual	162
<i>Os três métodos básicos de cura</i>	165
<i>Tudo é a força do pensamento</i>	166
<i>A mente funciona quando se sabe controlá-la</i>	167

<i>A mente pode produzir resultados positivos ou negativos</i>	169
<i>O ser humano está hipnotizado pela ilusão.</i>	171
<i>É possível sofrer para ajudar os outros</i>	171
<i>Desperte em Deus para se livrar da ilusão.</i>	172
<i>Uma cura milagrosa</i>	174
<i>Tenha mais força mental</i>	175
O Poder da Mente Pode Ajudar a Ganhar ou Perder Peso.	177
<i>Pense magro</i>	179
<i>Não seja fanático por dietas.</i>	181
Como Trabalhar Sem Fadiga	183
<i>Gostos cultivados versus instintos naturais de fome</i>	184
<i>Frutas e verduras frescas são vitais para a saúde</i>	185
<i>O exercício acaba com a fadiga.</i>	187
<i>Evite o desperdício de energia</i>	188
<i>O segredo da vitalidade</i>	189
<i>Vontade e energia andam lado a lado.</i>	190
<i>O amor é um dos maiores estimulantes da vontade.</i>	191
Como Se Livrar das Preocupações	194
<i>Sucesso e fracasso são determinados na mente.</i>	195
<i>A lição que viemos aprender na Terra</i>	196
<i>Pratique a neutralidade mental.</i>	198
<i>Deus nunca o abandonará</i>	199
Se Deus Está Livre de Karma, Por Que Nós Não Estamos?	201
<i>A dor tem três causas</i>	202
<i>A conexão entre você e a dor física é apenas mental</i>	203
<i>Quando você dorme, está livre de karma.</i>	204
<i>A morte é uma recompensa</i>	205
<i>Destrua o mau karma com as boas ações.</i>	208
<i>A ajuda do guru.</i>	209
<i>Três maneiras de superar o karma.</i>	210
<i>A Kriya Yoga quebra as barras da prisão do karma.</i>	211
A Arte Iogue de Superar a Consciência Mortal e a Morte.	213
<i>Métodos fisiológicos de autodomínio</i>	214
<i>A morte é um infortúnio ou uma bênção disfarçada?.</i>	215
<i>A psicologia espiritual da dor</i>	216
<i>O sofrimento da morte é autoinfligido.</i>	217
<i>Por que, após a morte, o homem comum esquece a vida anterior</i>	218
<i>Como cortar as amarras dos apegos da alma.</i>	219

Como os Sentimentos Mascaram a Alma.	223
<i>Sentimentos e emoções obscurecem a alma</i>	224
<i>A complacência escraviza a alma</i>	224
<i>Uma atitude equilibrada nutre a percepção da alma.</i>	225
<i>Trabalhe com grande interesse, mas de modo desprendido. . .</i>	227
<i>A motivação é o critério para agir de modo certo ou errado . .</i>	228
<i>A tranquilidade é a mãe da ação correta.</i>	229
<i>Veja a si mesmo como alma, e não como corpo físico</i>	231
<i>Pratique a meditação profunda e retenha seus efeitos</i>	232
O Ideal Iogue da Renúncia É para Todos.	234
<i>Dependa mais de Deus.</i>	235
<i>Deus aprecia a devoção total.</i>	236
<i>Yoga: o caminho do meio e universal</i>	237
<i>Cumpra todos os deveres para agradar a Deus</i>	239
<i>Desempenhe bem o seu papel no teatro da vida</i>	240
<i>Esteja no mundo, mas não seja do mundo.</i>	241
<i>Viva na consciência divina.</i>	241
<i>Conserve-se inabalável em meio ao estrondo de mundos</i> <i>em colisão.</i>	243
<i>Não se assuste com o filme divino</i>	244
<i>Faça de Deus a Estrela Polar de sua vida.</i>	244
<i>O julgamento divino é justo</i>	245
“Com Tudo O Que Possui Adquire o Entendimento”	246
<i>Busque o auxílio de um mestre espiritual que conheça a</i> <i>Deus.</i>	247
<i>A vida sem entendimento é um suicídio material e espiritual</i>	249
<i>O entendimento precisa ter coração e cabeça</i>	250
<i>O verdadeiro entendimento diz quando você está certo ou</i> <i>errado</i>	251
<i>A orientação de meu Guru me fez ver claramente</i>	252
<i>Mantenha-se firme em suas boas resoluções</i>	253
<i>Defenda o que é certo</i>	254
<i>Encontre o entendimento na comunhão com Deus</i>	255
A Crítica.	256
Onde Está Jesus Agora e O Que Está Fazendo?	260
<i>Como os mestres libertos velam pelo mundo</i>	261
<i>Cristo não foi embora – ele está velando por você</i>	262
<i>Comportar-se como Cristo é difícil, mas gratificante.</i>	263
<i>O monumento permanente do amor crístico.</i>	264

<i>Com meu guru indiano aprendi o verdadeiro significado dos ensinamentos de Cristo</i>	265
<i>Ame a quem o maltrata</i>	266
<i>A transformação de um homem briguento</i>	268
<i>Quem anda com gambás não pode sentir o perfume das rosas</i>	269
<i>As feridas da alma são maiores do que as feridas da guerra</i>	270
<i>Não manche a alma com intrigas</i>	270
<i>Se você quer vir a mim, tenha uma vida crística</i>	271
As Almas Reencarnam?	273
<i>Fizemos da criação divina uma bagunça</i>	274
<i>Nós nos sentimos mortais porque nos falta continuidade de consciência</i>	275
<i>Não queremos recordar problemas de vidas passadas</i>	276
<i>Viva corretamente agora, sem preocupar-se com o que aconteça no além</i>	277
<i>Não somos o resultado de uma casualidade cega</i>	278
<i>As tendências atuais refletem o temperamento de vidas passadas</i>	279
<i>Cultive sua natureza divina</i>	280
<i>Busque a resposta ao mistério da vida e da morte</i>	281
<i>Como reconhecer as almas que você já conhecia</i>	282
<i>Ajude os inimigos do passado com amor e perdão</i>	284
<i>Busque a Deus: Ele lhe mostrará vislumbres do passado</i>	285
<i>Se você se esforçar, conhecerá Deus</i>	286
<i>Quando Deus chega, caem os véus da ilusão</i>	287
<i>“Só vim para falar da alegria divina”</i>	287
Para Onde Foram Nossos Entes Queridos?	289
<i>O despercebido mundo dos pensamentos</i>	289
<i>Onde fica o céu?</i>	291
<i>Somos feitos de pensamentos de Deus, que a morte não pode destruir</i>	292
<i>Saiba como encontrar seus entes queridos</i>	292
<i>O mundo astral tem muitas esferas</i>	293
<i>A comunicação com o mundo astral é uma ciência muito bem guardada</i>	294
<i>Os santos não aparecem para quem não esteja espiritualmente preparado</i>	296
<i>Técnica de enviar pensamentos a almas que já partiram</i>	298
<i>É possível encontrar entes queridos que renasceram</i>	299
<i>O verdadeiro amor une as almas vida após vida</i>	300
<i>A alma e sua alegria duram para sempre</i>	301

Reflexões Sobre o Amor	303
O Conhecido e o Desconhecido	306
<i>Como desenvolver seus talentos pessoais</i>	306
<i>Reconheça as tendências que o tornam único</i>	308
<i>A educação de massa deve permitir o desenvolvimento individual</i>	309
<i>Desejos passados produzem tendências atuais</i>	311
<i>Até que ponto temos livre-arbítrio?</i>	312
<i>Nossas decisões ativam a Lei Cósmica</i>	313
<i>Viva a vida para Deus</i>	314
Como Controlar o Destino	316
<i>Nossos atos, passados e presentes, forjam a corrente de nosso destino</i>	318
<i>O exemplo de grandes homens demonstra que nosso destino não é fixo</i>	320
<i>Dissocie-se mentalmente das limitações do corpo</i>	321
<i>O poder supremo reside na mente</i>	322
Hóspedes Bons e Maus	324
<i>Uma carta para Deus</i>	325
Como Ficar Livre dos Maus Hábitos	328
<i>Definição de hábito</i>	329
<i>Cuidado com os maus hábitos ocultos de vidas passadas</i>	330
<i>Ensine as crianças a preferir os bons hábitos</i>	331
<i>Quando você disser “não” à tentação, mantenha a palavra</i> ..	332
<i>Não alimente gostos e aversões</i>	332
<i>Os maus hábitos são como o polvo</i>	333
<i>Treine sua vontade para não ser escravizada</i>	334
<i>Uma história sobre o “poder do não”</i>	336
<i>Por meio da concentração, podemos instalar hábitos à vontade</i>	336
<i>Faça introspecção para conhecer a si mesmo</i>	337
<i>A paz e a alegria perenes estão no seu interior e não nas coisas externas</i>	338
<i>A hora de criar hábitos espirituais é agora</i>	339
<i>Técnica para criar e destruir hábitos</i>	340
<i>Prazeres simulados não conseguem substituir a bem-aventurança divina</i>	341
O Jardim das Qualidades em Flor	342

Cristianismo Oriental e Cristianismo Ocidental	345
<i>O verdadeiro Cristianismo</i>	345
<i>As condições de vida no Oriente eram diferentes</i>	347
<i>Por que o Cristianismo mudou no Ocidente</i>	349
<i>A verdadeira comunhão com Deus é necessária</i>	350
<i>Oriente e Ocidente necessitam de equilíbrio</i>	352
<i>Conhecer Deus cientificamente</i>	353
Um Mundo Sem Fronteiras	356
<i>O entendimento precisa estar livre de preconceitos</i>	357
<i>Ame o mundo como ama a pátria e a família</i>	358
<i>O entendimento internacional dissolve as fronteiras separatistas</i>	359
<i>A paz virá quando aprendermos a ver Deus em todos</i>	359
<i>A paz começa em casa e nas escolas</i>	360
<i>Se não houvesse egoísmo, não haveria guerras</i>	361
<i>A meditação iogue revela nossa natureza divina</i>	362
<i>Se todos aprenderem a comungar com Deus, a paz reinará</i>	363
Conhecer a Deus É Amar a Todos	365
<i>Um Deus de amor, sabedoria e beleza</i>	366
<i>O contato com Deus responde a todas as perguntas</i>	366
<i>Quem nunca se deixa vencer mentalmente encontra Deus</i>	367
<i>Na comunhão com Deus se encontra o jardim da verdade</i>	368
<i>Zele por seu bem-estar espiritual</i>	370
Como Se Aproximar de Deus	372
<i>O “Julgamento do Macaco” . . . e sua consequência</i>	374
<i>A prova da existência de Deus</i>	375
<i>O caminho para conhecer Deus</i>	376
O Amante Cósmico	381
Deus Pessoal e Impessoal	383
<i>Deus é pessoal e impessoal</i>	385
<i>Até o finito é infinito</i>	386
<i>O Absoluto não pode ser descrito</i>	387
<i>Deus Se manifesta em encarnações humanas</i>	388
<i>O guru é um modelo divino</i>	389
<i>Quem está unido a Deus pode adotar uma forma e aparecer a qualquer hora</i>	391
<i>A realização divina exige determinação inquebrantável</i>	392
<i>As técnicas apropriadas de meditação são necessárias</i>	393
<i>Não adie a busca por Deus</i>	393

Como Encontrar o Caminho da Vitória	396
<i>A mente precisa permanecer invicta</i>	397
<i>O mal é tudo aquilo que obstrui a realização divina</i>	398
<i>Conquistar a si mesmo é a maior vitória</i>	399
<i>Esteja seguro na sua bondade</i>	401
<i>Não negligencie Deus por causa do trabalho, nem o trabalho por causa de Deus</i>	403
<i>Deus não ensina por mistérios, e sim por intermédio de almas iluminadas</i>	404
<i>O êxito está no buscador</i>	406
<i>Alegre-se na bem-aventurança de Deus e sirva ao próximo</i> ..	407
<i>Conquistar Deus é a vitória suprema</i>	407
<i>Não perca a oportunidade de buscar a Deus</i>	408
“Abençoado Sou por Contemplá-Lo”	410
<i>Um revigorado começo para o Ano Novo</i>	411
<i>O drama cinematográfico da vida</i>	412
<i>A realização vem das montanhas ou de almas vivas!</i>	413
<i>A ressurreição de Sri Yukteswar</i>	414
<i>Deus é mais tentador do que a tentação</i>	415
Leve Deus com Você pela Vida	417
<i>O ser humano é feito à imagem de Deus</i>	418
<i>Deus não o obrigará a aceitá-Lo</i>	420
<i>O guru é um enviado divino</i>	420
<i>A resposta de Deus ao devoto</i>	421
<i>Carinhosa mensagem para a América</i>	422
<i>Nosso destino é Deus</i>	423
<i>A mente controlada consegue mitigar a dor</i>	424
<i>Siga a quem já encontrou Deus</i>	426
A Aurora da Bem-Aventura	428
Responda ao Chamado de Cristo!	432
Divina Comunhão com Deus e Cristo	443
O Romance Eterno	450
<i>Deus está às portas de sua consciência</i>	451
<i>Deus anseia por nosso amor</i>	452
<i>O desejo por trás de todos os desejos</i>	453
<i>Ignorância é não usar o poder que Deus lhe deu</i>	453
<i>Deus é o Ser mais digno de amor</i>	454
<i>A vida é muito mais do que parece</i>	456

<i>Deus está sempre conosco</i>	457
<i>O romance com Deus é eterno.</i>	459
Uma Escritura de Amor	461
<i>Paramahansa Yogananda: um Iogue na Vida e na Morte.</i>	465
<i>Objetivos e Ideais da Self-Realization Fellowship</i>	466
<i>Glossário</i>	467

Como Cultivar o Amor Divino

*Templo da Self-Realization Fellowship,
Hollywood, Califórnia, 10 de outubro de 1943*

O mundo como um todo tem esquecido o verdadeiro significado da palavra *amor*. Este sentimento tem sido tão desvirtuado e crucificado pelo ser humano que pouquíssimas pessoas sabem o que é o verdadeiro amor. Assim como o óleo está presente em todas as partes da azeitona, também o amor permeia todas as partes da criação. Mas definir o amor é muito difícil, pela mesma razão que as palavras não podem descrever plenamente o gosto de uma laranja. Você precisa provar a fruta para sentir seu sabor. Assim é com o amor. Todos já provaram alguma forma de amor no coração; portanto, sabem um pouco como é, mas ainda não entenderam como desenvolvê-lo e purificá-lo, expandindo-o em amor divino. No início da vida, existe uma centelha do amor de Deus na maioria dos corações. Entretanto, esta centelha geralmente se perde, porque o homem não sabe como cultivá-la.

Muitas pessoas nem acham necessário analisar o amor. Reconhecem-no como o sentimento que têm por parentes, amigos ou outras pessoas por quem sintam forte atração. Mas há muito mais além disso. O único modo que encontro para descrever o amor é falar de seus efeitos. Se você pudesse sentir uma partícula mínima do amor divino, seria tão grande sua alegria – tão arrebatadora – que não conseguiria contê-la.

Pense bem no que estou dizendo. A satisfação do amor não está no sentimento em si, e sim na alegria que traz. O amor dá alegria. Amamos o amor porque nos dá essa felicidade tão inebriante. Assim, ele não é o ponto final: o final supremo é a bem-aventurança. Deus é *Sat-Chit-Ananda*, a Bem-aventurança sempre-existente, sempre-consciente e sempre-nova. Como almas, somos *Sat-Chit-Ananda*

individualizada. “Da Alegria viemos, na Alegria vivemos e temos nosso ser, e na sagrada Alegria um dia nos dissolveremos novamente.”¹ Todas as emoções divinas – amor, compaixão, coragem, autosacrifício, humildade – não teriam sentido sem a alegria. Alegria significa júbilo, uma expressão da Bem-aventurança suprema.

No ser humano, a alegria origina-se no cérebro, no centro sutil de consciência divina que os iogues denominam *sahasrara*, ou lótus de mil pétalas. Entretanto, o genuíno sentimento de alegria não é experimentado na cabeça, e sim no coração. Da sede da consciência divina no cérebro, a alegria desce para o centro cardíaco,² e aí se manifesta. Essa alegria vem da bem-aventurança divina – o atributo essencial e supremo do Espírito.

Embora possa nascer em razão de certas condições externas, a alegria não está sujeita a condições; frequentemente, aparece sem nenhuma causa material. Às vezes, você acorda “andando nas nuvens” de tanta alegria, mas não sabe por quê. E quando está no silêncio da meditação profunda, a alegria borbulha de seu íntimo, sem ter sido despertada por estímulos externos. A alegria da meditação é extasiante. Quem nunca entrou no silêncio da verdadeira meditação não conhece a alegria pura.

Ficamos muito felizes quando satisfazemos um desejo; contudo, quando somos jovens, muitas vezes sentimos uma felicidade repentina, como se viesse do nada. A alegria se expressa sob certas condições, mas não é por elas criada. Assim, quando alguém ganha mil dólares e exclama “Que felicidade!”, a condição de receber mil dólares serviu apenas como o golpe de uma picareta para liberar

1 *Taittiriya Upanishad* 3-6-1.

2 *Chakra anahata*, o centro dorsal sutil; sede dos sentimentos, centro do controle de *vayu*, o elemento vibratório do ar, uma das manifestações da vibração criadora de *Om*. A vida e a consciência do homem se perpetuam pela força e pela atividade na “árvore da vida”, cujo tronco são os sete centros sutis localizados na coluna vertebral e no cérebro. Daí vem o poder para desempenhar todas as funções e capacidades fisiológicas e psicológicas do ser humano. Devido ao seu centro comum de origem, algumas experiências espirituais e psicológicas estão ligadas a processos fisiológicos. Por exemplo, existe uma conexão definida entre a função fisiológica cardíaca e o centro espiritual sutil do sentimento, localizado no coração. Trabalhando juntos, eles expressam a grande emoção do amor, tanto humano quanto divino. (Ver *chakras* no glossário.)

uma fonte de alegria do reservatório oculto de bem-aventurança interior. Da mesma forma, na experiência humana, normalmente são necessários certos fatos para trazer o júbilo à tona, mas a alegria em si é o estado perene da alma. O amor também é inerente à alma, mas é secundário em relação à alegria; não poderia existir amor sem alegria. Você consegue imaginar isso? Não, porque a alegria vem junto com o amor. Quando falamos do sofrimento do amor não correspondido, estamos falando de um anseio não realizado. A verdadeira experiência de amar é sempre acompanhada da alegria.

A natureza universal do amor

No sentido universal, o amor é o poder divino de atração, que harmoniza, une e vincula. Seu oposto é a força de repulsão, a energia cósmica que materializa a criação a partir da consciência cósmica de Deus. A repulsão mantém todas as formas em estado manifesto através de *maya*, o poder da ilusão, que divide, diferencia e desarmoniza. A força de atração do amor contrapõe-se à repulsão cósmica para harmonizar toda a criação e, finalmente, levá-la de volta a Deus. Quem vive em sintonia com a primeira, alcança a harmonia com a natureza e com seus semelhantes, sendo atraído para a reunião beatífica com Deus.

Neste mundo, amor pressupõe dualidade; nasce de uma troca ou sugestão de sentimentos entre duas ou mais formas. Até os animais expressam certo tipo de amor um pelo outro e pelos filhotes. Em muitas espécies, quando um companheiro morre, em geral o outro também logo sucumbe. Mas é um amor instintivo; os animais não são responsáveis por ele. Os seres humanos, entretanto, possuem considerável autodeterminação consciente na reciprocidade do amor.

No ser humano, o amor se expressa de várias formas. Encontramos amor entre marido e mulher, pais e filhos, entre irmãos, entre amigos, patrão e empregado, guru e discípulo – como Jesus e seus discípulos ou os grandes mestres da Índia e seus *chelas* – e entre o devoto e Deus, a alma e o Espírito.

O amor é uma emoção universal, que se expressa de acordo com a natureza do pensamento em que se move. Por isso, quando o amor passa pelo coração do pai, a consciência paterna o traduz em amor paterno; quando passa pelo coração da mãe, é traduzido

em amor materno; e a consciência do amante empresta ao amor universal ainda outra qualidade. Não é o instrumento físico, e sim a consciência em que o amor se move que determina a qualidade do amor expressado. Assim, um pai pode expressar amor materno, uma mãe pode expressar amor amistoso, e um amante, amor divino.

Todo reflexo de amor vem do Amor Cósmico único; mas, ao expressar-se como amor humano em variadas formas, ele possui sempre alguma imperfeição. A mãe não sabe por que ama o filho; este não sabe por que ama sua mãe. Nenhum dos dois sabe de onde vem o que sentem. É o amor de Deus que se manifesta neles; e quando puro e altruísta, reflete esse amor. Assim, ao investigar o amor humano, podemos aprender alguma coisa sobre o amor divino, pois no primeiro vislumbramos o segundo.

O amor paterno se baseia na razão

O amor paterno nasce na sabedoria e baseia-se na razão. Predomina, na consciência paterna, o pensamento: "Este é meu filho, a quem devo cuidar e proteger". Isso é feito com desprendimento; o amor é demonstrado tanto nas coisas que o pai faz para agradar e instruir o filho quanto no atendimento das necessidades deste. Mas o amor paterno é parcialmente instintivo, assim como todas as formas de amor familiar; um pai não pode deixar de amar seu filho.

O amor materno é incondicional e se baseia no sentimento

O amor de mãe é mais amplo. Baseia-se mais no sentimento do que na razão. O verdadeiro amor materno é incondicional. Pode-se dizer que, sob muitos aspectos, é mais espiritual e, portanto, mais elevado do que a maioria das expressões humanas de amor. Deus implantou no coração materno um amor irrestrito, que independe do mérito ou comportamento do filho. Mesmo que este, mais tarde, se torne um assassino, o amor da mãe continuará firme e imutável; ao passo que o pai pode ser mais impaciente e menos inclinado a perdoar. O amor incondicional materno talvez seja o que mais se aproxime da perfeição do amor divino. A verdadeira mãe perdoa o filho quando ninguém mais o faz. Este tipo de amor exemplifica o amor de Deus, que perdoa Seus filhos independentemente dos pecados que tenham cometido. E quem, senão Deus, poderia ter colocado esse amor no coração materno? No genuíno amor de mãe Deus dá

a prova incontestável de que nos ama incondicionalmente, além de nossas maldades ou pecados.

O Espírito Divino não é um tirano. Sabe que nos colocou num mundo de ilusões; conhece nossas dificuldades e lutas. Quando se considera pecador, o ser humano apenas aumenta a escuridão interior de sua ignorância espiritual. É melhor que tente corrigir-se apelando para a ajuda da Mãe Divina, e Nela contemple o reflexo da infinitude do amor e do perdão de Deus.

Ontem à noite, enquanto meditava, cantei esta canção de amor à Divindade:

Ó Mãe Divina, sou Teu bebezinho, Teu indefeso bebê, secretamente aninhado em Teu colo de imortalidade. Escondido em Teu colo, escaparei para o céu. Abrigado em Teu colo, escaparei para o céu. Nenhum *karma* pode me alcançar, pois sou Teu bebê, Teu bebezinho, Teu indefeso bebê. Escondido em Teu colo, escaparei para o céu.

Assim deve ser nosso relacionamento com Deus, pois o amor da Mãe é o amor Divino que a tudo perdoa.

O amor conjugal

Em sua forma ideal, o amor conjugal pode ser uma das maiores expressões do sentimento humano. Foi o que Jesus indicou quando disse: “Portanto deixará o homem pai e mãe, e se unirá a sua mulher”.³ Quando homem e mulher se amam de modo verdadeiro e puro, estão em total harmonia de corpo, mente e alma. Quando expressam seu amor da forma mais elevada, o resultado é uma união perfeita. Mas este amor também tem uma imperfeição: pode ser manchado pelo abuso do sexo, que eclipsa o amor divino. A natureza fez o impulso sexual muito forte para que a criação pudesse continuar. Assim, o sexo tem seu lugar no relacionamento conjugal; mas, se for o fator predominante no relacionamento, o amor voará porta afora, sumindo completamente. Em seu lugar entrarão o sentimento de posse, a familiaridade excessiva, o abuso e a perda da amizade e da compreensão. Embora a atração sexual seja uma das condições que fazem o amor nascer, o sexo em si não é amor. Sexo e amor estão tão distantes um do outro quanto a lua e o sol. Só quando a qualidade

3 Mateus 19:5.