

## Í N D I C E

Prefácio, <i>Sri Daya Mata</i> .....	vii
--------------------------------------	-----

### C A P Í T U L O I

“Onde posso encontrar paz?”.....	1
----------------------------------	---

### C A P Í T U L O II

Meditação: a ciência de ser “ativamente calmo” .....	21
---	----

### C A P Í T U L O III

A arte espiritual do relaxamento: como remover as tensões do corpo e da mente .....	41
--	----

### C A P Í T U L O IV

Como ser “calmamente ativo”: centrado na paz, não importa o que esteja fazendo .....	53
---	----

### C A P Í T U L O V

Paz na vida cotidiana: princípios e práticas essenciais .....	71
--	----

### C A P Í T U L O VI

A perspectiva de sabedoria que conduz à paz interior .....	107
---	-----

*A* paz emana da alma e é o sagrado ambiente interior em que se desenvolve a verdadeira felicidade.



Por meio da meditação, é possível experimentar uma paz interior estável e silenciosa que pode se constituir em ambiente permanentemente tranquilizador para todas as atividades – quer sejam harmoniosas ou atribuladas – que as responsabilidades da vida exigem. A

*P A Z I N T E R I O R*

felicidade perene reside em manter uniforme esse estado de tranquilidade mental.



Tudo o que você faz deve ser feito em paz. É o melhor remédio para seu corpo, sua mente e sua alma. Essa é a maneira mais sublime de viver.

*“Onde posso encontrar paz?”*

### ***Há uma cura para o estresse...***

A tranquilidade é o estado ideal com o qual deveríamos receber todas as experiências da vida. O nervosismo é o oposto da tranquilidade, e o seu predomínio hoje em dia faz dele algo muito próximo a uma epidemia mundial.



A melhor cura para o nervosismo é o cultivo da tranquilidade. A pessoa que é naturalmente tranquila não perde o senso de razão, de justiça ou de humor em nenhuma circunstância. (...)

O equilíbrio é uma bela qualidade. Devemos modelar nossa vida segundo um esquema triangular: a tranquilidade e a doçura são os dois lados; a base é a felicidade. (...) Não importa que a pessoa aja rapidamente ou com lentidão, na solidão ou nos ruidosos mercados apinhados de gente: seu centro deve ser sereno e equilibrado. Cristo é um exemplo desse

*P A Z I N T E R I O R*

ideal. Em todos os lugares ele demonstrou ter paz. Passou por todas as provas concebíveis sem perder o equilíbrio.

*“Onde posso encontrar paz?”*

### ***Viva na consciência divina da alma...***

Somos almas – eternas, imutáveis – feitas à imagem de Deus, cheias de imortal bem-aventurança. Nossa vida deve refletir ininterruptamente essa alegria sempre nova. Jamais permito que alguém roube minha felicidade interior, e você também deveria aprender essa arte da vida espiritual intrépida em que se pode manter o sorriso não importa que problemas possam surgir.



O verdadeiro estado do Eu, a alma, é bem-aventurança, sabedoria, amor e paz. É ser tão feliz que, não importa o que esteja fazendo, você tem prazer no que faz. Não é muito melhor isso do que andar pelo mundo atabalhoadamente como um demônio inquieto, incapaz de satisfazer-se com coisa alguma?