

ÍNDICE

<i>Ilustrações</i>	ix
<i>Prefácio</i>	x
<i>Introdução</i>	xiii
Por que devemos buscar Deus?	3
<i>“Como podemos encontrar Deus?”</i>	
<i>As recompensas da meditação</i>	
<i>Deus é o denominador comum de toda a vida</i>	
Os horizontes humanos em expansão	16
<i>A experiência de Deus trará a unidade mundial</i>	
<i>A proximidade do mundo cega o homem</i>	
<i>Não espere até que a vida o force a buscar Deus</i>	
Nosso destino divino	24
Qualidades do devoto	28
<i>Manter a mente em Deus ajuda a resolver os problemas</i>	
<i>Trabalhe para mudar a si mesmo</i>	
<i>Quando a atitude é correta, torna-se crítica</i>	
<i>Todo mundo é meio louco</i>	
<i>Agarre a verdade com o intelecto; absorva-a dentro da alma</i>	
<i>Deus é timidamente evasivo</i>	
<i>Nossos desejos básicos são inatos à alma</i>	
Compreender um ao outro	44
Como mudar os outros	49
<i>Quem é responsável pela conduta dos adolescentes?</i>	
<i>O significado divino por trás dos relacionamentos humanos</i>	
Lições que podemos aprender com os outros	61
<i>Seja imparcial</i>	
<i>Descubra o que Deus espera de você</i>	
<i>Ancore-se Naquele que é imutável</i>	
A importância de amar a Deus	68
Espiritualizar a vida	72
<i>Mergulhe a mente na meditação</i>	

<i>Aprenda a acessar um Poder Superior</i>	
<i>O valor da vida equilibrada</i>	
<i>A verdade é simples</i>	
A visão do sábio diante das experiências da vida.....	79
Considerações sobre a atitude correta	84
<i>Faça-se a Tua vontade</i>	
<i>Seja um instrumento de Deus</i>	
Oportunidade espiritual no Ano Novo.....	88
<i>A luz de Deus destrói a escuridão</i>	
<i>Reforce suas boas resoluções</i>	
<i>Construa sua vida na rocha da meditação</i>	
<i>Pratique a presença de Deus</i>	
<i>Lembre-se apenas de fazer o melhor que puder a cada dia</i>	
<i>Minha oração para vocês</i>	
O segredo do perdão	97
Tempo de orar, tempo de entregar-se.....	101
<i>Conversa informal com Deus: a oração mais natural</i>	
<i>O corpo é apenas uma capa sobre a alma</i>	
<i>“Deus ajuda aqueles que se ajudam”</i>	
<i>O poder magnético da afirmação</i>	
<i>O pensamento: a força mais potente do mundo</i>	
A necessidade que o homem tem de Deus.....	109
<i>Deus e o homem buscam o amor incondicional</i>	
<i>Segure-se firme em Deus; Ele pode ajudá-lo</i>	
<i>Agradar a Deus deve ser nossa motivação na vida</i>	
Como obter o favor de Deus	114
<i>É muito fácil conhecer Deus</i>	
<i>Se milagres forem o seu objetivo, Deus Se retrainá</i>	
<i>O descortino que levanta o véu da natureza</i>	
<i>Requisitos de um verdadeiro karma iogue</i>	
<i>Somos completamente dependentes de Deus</i>	
<i>Nunca tenha medo de Deus</i>	
<i>Lembre a Deus que Ele é parte responsável nas nossas dificuldades</i>	
Segredos do progresso espiritual	123

*O conflito entre serviço e meditação
A meditação é nosso dever mais importante
Uma mudança em nosso modo de pensar trará Deus para
 mais perto
Desempenhe os deveres de bom grado, sem queixa
Como almas, somos todos iguais
O único bem é Deus*

É a meditação em Deus compatível com a vida moderna? . . . 132

*Combine meditação com atividade correta
Só a meditação pode satisfazer sua fome espiritual
Seja sincero em seus objetivos espirituais
Pensamento correto, positivo
Pense em Deus dia e noite
Significado de responsabilidade
Sensibilidade construtiva e destrutiva
Meditação e pensamento correto
Sua real missão na vida*

O único caminho para a felicidade. 150

*O homem mais bem-sucedido
Passos para a Autorrealização
Nosso reino não é deste mundo*

O céu está dentro de nós. 156

*O vazio que somente Deus pode preencher
A verdade extraída dentro de nós muda nossa vida
Deus está sempre conosco*

Não terás outros deuses 162

*O valor do silêncio
A Yoga ensina o homem a mudar a si mesmo
Uma experiência com a Mãe Divina*

Experiências com meu Guru, Paramahansa Yogananda . . . 173

*Deus somente pode ser conhecido por meio da experiência
 pessoal
O guru dá a Deus toda a devoção que lhe é oferecida
Uma experiência em nirbikalpa samadhi
Últimos dias com o Guru
Siga o sadhana do Guru*

O caminho da devoção	181
<i>A devoção deve ser apenas para Deus, não para impressionar os outros</i>	
<i>A bem-aventurança é o objetivo final do homem</i>	
Uma bênção de Mahavatar Babaji	186
<i>Confirmação divina de Babaji</i>	
<i>Uma visão profética</i>	
<i>“Minha natureza é amor”</i>	
O espírito da verdade	197
<i>A verdade é plenamente compreendida somente quando é vivida</i>	
<i>A maneira correta de satisfazer os desejos</i>	
Têm karma os avatares?	203
<i>Um mestre pode ser enérgico sem raiva</i>	
<i>Como atores desempenhando um papel, os avatares assumem nome e forma</i>	
<i>A verdadeira força vem da autoentrega</i>	
<i>Mais cedo ou mais tarde, Deus satisfaz todos os desejos</i>	
Nossa unidade em Deus	212
<i>A fraternidade do homem, a paternidade de Deus</i>	
<i>Onde dois ou três se reúnem</i>	
A única resposta para a vida	218
Caminhe interiormente com Deus	223
Aprender a comportar-se	226
<i>Não se pode conciliar o bem e o mal</i>	
<i>O poder transformador de um vislumbre de Deus</i>	
<i>No autodomínio, nada nos pode perturbar ou abalar</i>	
<i>Os obstáculos se destinam a nos fortalecer</i>	
<i>A suprema força no mundo</i>	
Como conhecer Deus	232
<i>Autoanálise, uma boa maneira de avaliar o progresso espiritual</i>	
<i>A meditação transforma nossa vida</i>	
<i>O apego a Deus reduz os apegos materiais</i>	
<i>Deus é nosso eterno companheiro</i>	
Levem seus problemas para Deus	238

Os objetivos espirituais da *Self-Realization Fellowship*. . . . 241

Conselhos Divinos. 249

Deus é o maior tesouro

Deus é a resposta para todo problema

O campo de batalha psicológico do bem e do mal

A Autorrealização encontra-se no silêncio interior

Não temos tempo a perder

Empolguem-se com Deus

O amor divino torna cada alma única

Deixe que Deus ajude a carregar seu fardo

Dependa somente de Deus

Dê uma chance a Deus

Advertências para progredir no caminho

O amor divino é a motivação para a atividade correta

A ilusão da consciência mortal

O privilégio de servir a Deus

Objetivos para o ano novo

Estamos ligados pelo amor

A Mãe Divina como disciplinadora

Revelar o que há de melhor em nós

O poder do discernimento

Vigie seus próprios pensamentos e ações

Um padrão para a vida espiritual

O segredo de uma vida feliz

O sublime romance com Deus

Por Que Devemos Buscar Deus?

*Jyoti Mandram Hall, Bangalore, Índia,
31 de dezembro de 1967*

Por que devemos buscar Deus? Que é Deus? Como podemos encontrá-Lo?

Pode-se responder à primeira pergunta de uma forma muito simples. Devemos buscar Deus porque somos feitos à Sua imagem,¹ e somente Sua perfeição e perpetuidade podem nos dar felicidade duradoura.

O homem foi dotado de uma mente e de um corpo com cinco sentidos, por meio dos quais percebe este mundo finito e com ele se identifica. O homem não é, porém, nem o corpo nem a mente; sua natureza é espírito, a alma imortal. Sempre que tentar encontrar a felicidade permanente por meio das percepções sensoriais, suas esperanças, seu entusiasmo e seus desejos naufragarão, com a mesma frequência, nos rochedos da profunda frustração e do desapontamento. Tudo no universo material é essencialmente efêmero e sempre cambiante. O que está sujeito a mudanças traz em si as sementes da decepção. É assim que nosso navio de expectativas mundanas, cedo ou tarde, encalha nas águas rasas do desencanto. Por isso devemos buscar Deus, porque Ele é a origem de toda a sabedoria, todo o amor, toda a bem-aventurança, todo o contentamento. Deus é a fonte de nosso ser, a fonte de

1 Gênesis 1:27: "Criou Deus, pois, o homem à Sua imagem (...)."

toda a vida. E nós somos feitos à Sua imagem. Quando O encontrarmos, conheceremos essa verdade.

Se Deus é a meta do homem, então o que Ele é? Toda escritura e toda grande alma que já falou de sua experiência de Deus afirmaram que determinadas qualidades constituem a natureza do Espírito. Ainda assim não podemos dizer o que é Deus. Ninguém jamais conseguiu descrevê-Lo totalmente. Existe a história de uma imagem de sal que foi à praia medir a profundidade do oceano. No momento em que entrou na água, ela se derreteu. A imagem não conseguiu medir a profundidade porque se unificara com o mar. Acontece o mesmo com o homem. Seu próprio ser consiste das mesmas qualidades que pertencem ao Espírito. No momento que sua alma se identifica com o Ser Infinito, ele se unifica com Deus e já não consegue descrever o que Ele é. Entretanto, muitos santos descreveram o que uma pessoa experimenta quando comunga com o Espírito.

Todas as escrituras declaram que Deus é paz, amor, sabedoria, bem-aventurança. Todas concordam em que Deus é inteligência cósmica, onisciente e onipresente. Ele é o Absoluto. Ele é o grande som cósmico de *Om*,² o *Amém* dos cristãos. Ele é luz cósmica. Esses são todos atributos ou qualidades do Infinito. E quando o devoto busca-O profundamente, começa a perceber essas várias manifestações do Divino.

2 *Om [Aum]*: a base de todos os sons; palavra universal que simboliza Deus. O *Aum* dos Vedas tornou-se a palavra sagrada *Hum* dos tibetanos, *Amin* dos muçulmanos e *Amém* dos egípcios, gregos, romanos, judeus e cristãos. *Om* é o som que tudo permeia, emanado do Espírito Santo (Vibração Cósmica Invisível; Deus em Seu aspecto de Criador); o “Verbo” da Bíblia; a voz da criação; testemunha da Presença Divina em cada átomo. *Om* pode ser ouvido pela prática dos métodos de meditação da *Self-Realization Fellowship*.

Diz-se que a primeira prova da presença de Deus dentro do homem é a paz – essa paz que nada pode afetar. Quando o homem deposita seus sonhos, ideais, esperanças e ambições em objetivos mundanos, a paz que ele sente em suas realizações é apenas temporária. Este é um mundo de dualidade: a vida é feita de prazer e dor, saúde e doença, calor e frio, amor e ódio, vida e morte. O objetivo do homem é transportar sua consciência para além dessa lei de dualidade, desse véu de *maya*,³ e encontrar o Um que está presente em toda a criação e para além dela.

“Como podemos encontrar Deus?”

A próxima pergunta é: “Como podemos encontrar Deus?” Não se pode conhecê-Lo por meio dos sentidos, nem medi-Lo com a limitada régua intelectual de trinta centímetros. Sempre que tentarmos descobrir a bem-aventurança, o amor, a sabedoria e a alegria divinas em experiências sensoriais, com a mesma frequência ficaremos desapontados. Mas quando o homem aprende, pela meditação profunda, a acalmar o corpo e desligar os cinco sentidos, um sexto sentido, a intuição, começa a se expressar. Deus pode ser conhecido somente pelo sentido da intuição. Ele *quer* que O conheçamos. Por isso, todo homem é dotado de intuição.

O primeiro objetivo, portanto, é aquietar tanto o corpo quanto a mente, para que os sussurros da intuição possam ser ouvidos. Nosso guru, Paramahansa Yogananda, ensinou-nos técnicas de concentração e meditação

3 “Ilusão cósmica; literalmente, ‘o medidor’. *Maya*, poder mágico na criação, faz com que aparentemente se apresentem limitações e divisões no Imensurável e Indivisível.” Paramahansa Yogananda, na *Autobiografia de um Iogue*.

por meio das quais o corpo e a mente podem ser aquietados, capacitando-nos portanto a comungar diretamente com o Infinito. Todavia, quantas pessoas me disseram, em minhas viagens pelo mundo: “Você é feliz; você consegue fazer isso; mas eu não tenho sorte. Deus não me responde.” Se Deus não responde é porque o devoto não sente anseio suficiente por Ele e não aprendeu a meditar profundamente. O Mestre⁴ nos falou: “Ao sentar-se para meditar, você precisa fazer um esforço para esvaziar a mente de todos os fardos e inquietações físicas e mentais. Precisa esquecer o corpo e deixar de lado a obstinação. Esses são passos vitais que os devotos de todos os caminhos espirituais precisam praticar para comungar com Deus. Como se pode fazer isso? Pela prática das técnicas iogues de concentração.”

Éramos treinados por Guruji para termos um pequeno canto em nossos quartos reservado apenas para a meditação, para o pensamento em Deus. E ele nos ensinava a expulsar de nossa mente tudo o mais no momento em que sentássemos tranquilamente nesse “templo”. Temos de fazer isso por ocasião da morte, não é? Num instante, todos os compromissos que achamos que são tão importantes neste mundo, o cuidado com o corpo que nos preocupa a maior parte do tempo, serão abandonados quando a morte nos chamar. Portanto, nenhum dever neste mundo é mais importante do que nosso dever com Deus, pois nenhum dever aqui pode ser cumprido sem o poder que vem de Deus. Assim, ao sentar-se

4 O equivalente em português mais próximo de “Guru”. “Mestre”, “Guruji” e “Gurudeva” são títulos com que um discípulo denota seu respeito amoroso ao dirigir a palavra a seu guru, ou instrutor espiritual, ou ao falar dele. “Mestre” nesse sentido descreve aquele que alcançou o domínio de si mesmo e portanto está qualificado para conduzir os outros ao autodomínio.

para meditar, esvazie a mente de todos os pensamentos incômodos. Isso pode ser feito se você aprender como se concentrar.

O próximo ponto é que os devotos precisam desenvolver a humildade. A menos e até que aprendamos a esquecer de nós mesmos, nunca poderemos preencher a consciência com o pensamento em Deus. A consciência de eu, eu, eu precisa ir embora. Precisamos aprender e colocar em prática aquela humildade de que fala o *Bhagavad Gita*.⁵

Integridade, cuidado de não ofender o que vive,
 Veracidade, demora para zangar-se, mente que
 Despoja-se facilmente do que outros prezam;
 Equanimidade, caridade
 Que não espia as falhas humanas; ternura
 Por todos os que sofrem; coração contente,
 Não alvoroçado por desejos; tendência meiga,
 Modesta e séria, nobremente combinada com a
 virilidade,
 A paciência, a coragem e a pureza;
 Espírito perdoador, jamais dado a
 julgar-se muito alto – sejam esses os sinais,
 Ó Príncipe Indiano, daquele cujos pés estão
 plantados
 Neste caminho reto que leva ao nascimento celestial!

A humildade é a entrega de si mesmo, do coração, da mente e da alma. É a entrega total do homem aos pés do Divino. Como praticar isso? Seja como o devoto que segue o caminho da *Karma Yoga*;⁶ ofereça os frutos de todas as suas ações aos pés de Deus. Conserve sempre

5 Capítulo XVI:2-3, tradução de Sir Edwin Arnold, em *The Song Celestial*.

6 União com Deus por meio da ação correta.