

Índice

	Página
Prefácio	xiii
Introdução	xvii
1. Nosso Potencial Infinito	3
2. Força em Tempos de Adversidade	11
3. Elevar-se Acima do Sofrimento	21
O Poder Curativo de Deus	27
O Poder das Afirmações e da Oração	30
A Técnica das Afirmações	32
Cultivar a Fé em Deus	36
4. Segurança num Mundo Incerto	42
5. Sabedoria para Resolver Problemas e Tomar Decisões na Vida	50
Desenvolver o Discernimento para Julgar	52
Intuição: Descortino da Alma.....	57
6. Alcançar Seus Objetivos.....	61
O Uso da Força de Vontade Dinâmica..	61
Lidar Construtivamente com o Fracasso.....	65
Concentração: a Chave do Êxito	67
Criatividade	69
Produzir o Êxito Integral	73
O Valor do Entusiasmo.....	74
Abundância e Prosperidade	77

7. Paz Interior: Antídoto Contra o Estresse, a Preocupação e o Medo	82
Nervosismo	83
Preocupação e Medo	86
8. Revelar o que Há de Melhor em Seu Interior	94
Introspecção: o Segredo do Progresso...	96
Vencer as Tentações	98
A Atitude Correta em Relação a Erros Passados.....	104
Criar Bons Hábitos e Destruir Maus Hábitos	108
9. Felicidade.....	115
Atitudes Mentais Positivas.....	115
Libertar-se dos Estados Negativos de Humor.....	120
Servir os outros.....	124
As Condições Internas da Felicidade ...	125
10. Dar-se Bem com os Demais	130
Lidar com Relacionamentos Desarmoniosos	130
Desenvolver uma Personalidade Harmoniosa	134
Superar as Emoções Negativas	136
Perdão.....	142
11. Amor Incondicional: Aperfeiçoar os Relacionamentos Humanos	146
Equilíbrio das Qualidades Femininas e Masculinas	148
Casamento	151
Amizade	157

12. Compreender a Morte	163
13. A Meta Suprema	175
Encontrar Tempo para Deus em Sua Vida.....	177
Praticar a Presença de Deus.....	182
Estabelecer um Relacionamento com Deus.....	186
Prova da Resposta de Deus	188
O Elemento Pessoal na Busca de Deus	191
A Respeito do Autor	199
Glossário	212
Índice Temático	223

Capítulo 1

Nosso Potencial Infinito

Quando começamos a entender o ser total que o homem é, compreendemos que ele não é um simples organismo físico. Dentro dele há muitos poderes, cujo potencial emprega, em grau maior ou menor, para se adaptar às condições deste mundo. É muito maior esse potencial do que imagina o homem comum.



Por trás da luz de cada pequena lâmpada há uma grande corrente dinâmica; sob cada pequena onda existe o vasto oceano que se tornou nas numerosas ondas. Assim é com os seres humanos. Deus criou todos os homens à Sua imagem¹ e deu liberdade a cada um deles. Mas você esquece a Fonte de seu ser e o poder sem igual de Deus que é intrínseco a você. As possibilidades deste mundo são ilimitadas; o progresso potencial do homem é ilimitado.



O Você real é a prolífica Fonte de todo o poder, mas o você cotidiano é só um fragmento do que pode ser exteriorizado e manifestado. O Você básico é infinito em potencialidade.



1. Gênesis 1:27.

Você é muito maior do que qualquer coisa ou do que qualquer pessoa que você ansiou ser. Deus manifesta-Se em você de um modo como não Se manifesta em nenhum outro ser humano: sua face é diferente da de qualquer outra pessoa; sua alma é diferente da de qualquer outra pessoa. Você basta a si próprio, pois dentro de sua alma está o maior de todos os tesouros: Deus.



Todos os grandes mestres afirmam que dentro deste corpo está a alma imortal, uma centelha Daquilo que tudo sustenta.



De onde provém a nossa verdadeira personalidade? Vem de Deus. Ele é Consciência Absoluta, Existência Absoluta e Bem-aventurança Absoluta. (...) Concentrando-se internamente, você pode sentir, de um modo direto, a divina bem-aventurança de sua alma dentro de você, e fora também. Se puder manter-se nessa consciência, sua personalidade externa vai-se desenvolver e vai tornar-se atraente a todos os seres. A alma é feita à imagem de Deus e quando nos estabelecemos na consciência da alma, nossa personalidade começa a refletir a Sua bondade e beleza. Essa é a sua verdadeira personalidade. Quaisquer outras características que você exiba são uma espécie de enxerto – elas não são o verdadeiro “você”.



O ímpeto para ser e fazer o que seja o mais nobre, o mais belo do que sejamos capazes é a mola propulsora de todas as realizações elevadas. Empenhamo-nos pela perfeição aqui na Terra porque ansiamos por recuperar nossa unidade com Deus.



A alma é absolutamente perfeita, mas quando se identifica com o corpo, como ego,² as imperfeições humanas distorcem sua expressão. (...) A *yoga* nos ensina a conhecer a natureza divina em nós mesmos e nos outros. Por meio da meditação iogue podemos ter consciência de que somos deuses.³



O reflexo da lua não pode ser visto claramente em águas agitadas, mas quando a superfície da água está calma, aparece um reflexo perfeito da lua. O mesmo acontece com a mente: quando está tranquila, vê-se claramente refletida a face enlurada da alma. Nós, como almas, somos reflexos de Deus. Quando, por meio de técnicas de meditação,⁴ eliminamos os pensamentos inquietos do lago da mente, contemplamos nossa alma – reflexo

2. Ver *egoísmo* no glossário.
3. "Eu disse: Vós sois deuses, e vós outros sois todos filhos do Altíssimo" (Salmos 82:6). "Não está escrito na vossa lei: Eu disse: Sois deuses?" (João 10:34).
4. "Aquietai-vos, e sabeis que Eu sou Deus" (Salmos 46:10). Técnicas científicas de meditação iogue, que possibilitam acalmar e interiorizar a consciência e perceber interiormente a presença de Deus, são ensinadas por Paramahansa Yogananda nas *Lições da SRF*, uma série abrangente de lições para estudo

perfeito do Espírito – e compreendemos que a alma e Deus são Um.



A Autorrealização é o conhecimento – percebido mediante o corpo, a mente e a alma – de que somos um com a onipresença de Deus, de que não temos de orar para que ela venha a nós, de que não estamos, meramente, sempre próximos dela, mas de que a onipresença de Deus é nossa própria onipresença, de que somos parte Dele agora, tal qual haveremos sempre de ser. Só o que precisamos é aperfeiçoar nosso conhecimento.



Concentre sua atenção no seu interior.⁵ Você sentirá um novo poder, uma nova força, uma nova paz – em seu corpo, mente e espírito. (...) Comunhando com Deus, você muda sua condição de ser mortal para ser imortal. Quando fizer isso, todos os liames que o limitam serão rompidos.



Há minas de poder que jazem inexploradas dentro de você. Em tudo o que faz, você usa esse poder inconscientemente e alcança determinados resultados. Mas, se aprender a controlar e a usar conscientemente os poderes que há em você, poderá realizar muito mais.

em casa, compiladas a partir de suas aulas e conferências. Essas lições estão disponíveis na Sede Central da SRF.

5. “Nem dirão: Ei-lo aqui! Ou: Ei-lo ali, porque eis que o reino de Deus está dentro de vós” (Lucas 17:21).



Poucas pessoas neste mundo tentam conscientemente desenvolver os potenciais do corpo, da mente e da alma. As demais são vítimas de circunstâncias do passado. Seguem, claudicantes, empurradas por hábitos errôneos do passado, desamparadamente vencidas por sua influência, lembrando apenas: “sou um homem nervoso”, ou “sou fraco”, ou “sou pecador” e assim por diante.



Depende de cada um de nós cortar, com a espada da sabedoria, as cordas de nossa servidão, ou continuar atados.



Uma das ilusões da vida é continuar a viver desamparadamente. Tão logo você diz que “não adianta”, as coisas se tornam assim. (...) Pensar que você não pode mudar à vontade é um engano.



Nossas mentes pequeninas são parte da mente onipotente de Deus. Sob a onda da nossa consciência está o infinito oceano da consciência divina. Por esquecer-se de que faz parte do Oceano, a onda se desliga desse poder oceânico. Em consequência, nossas mentes tornaram-se enfraquecidas por nossas tribulações e limitações materiais. A mente parou de trabalhar. Você ficará surpreso com o quanto ela pode fazer se você jogar fora as limitações que pôs nela.

