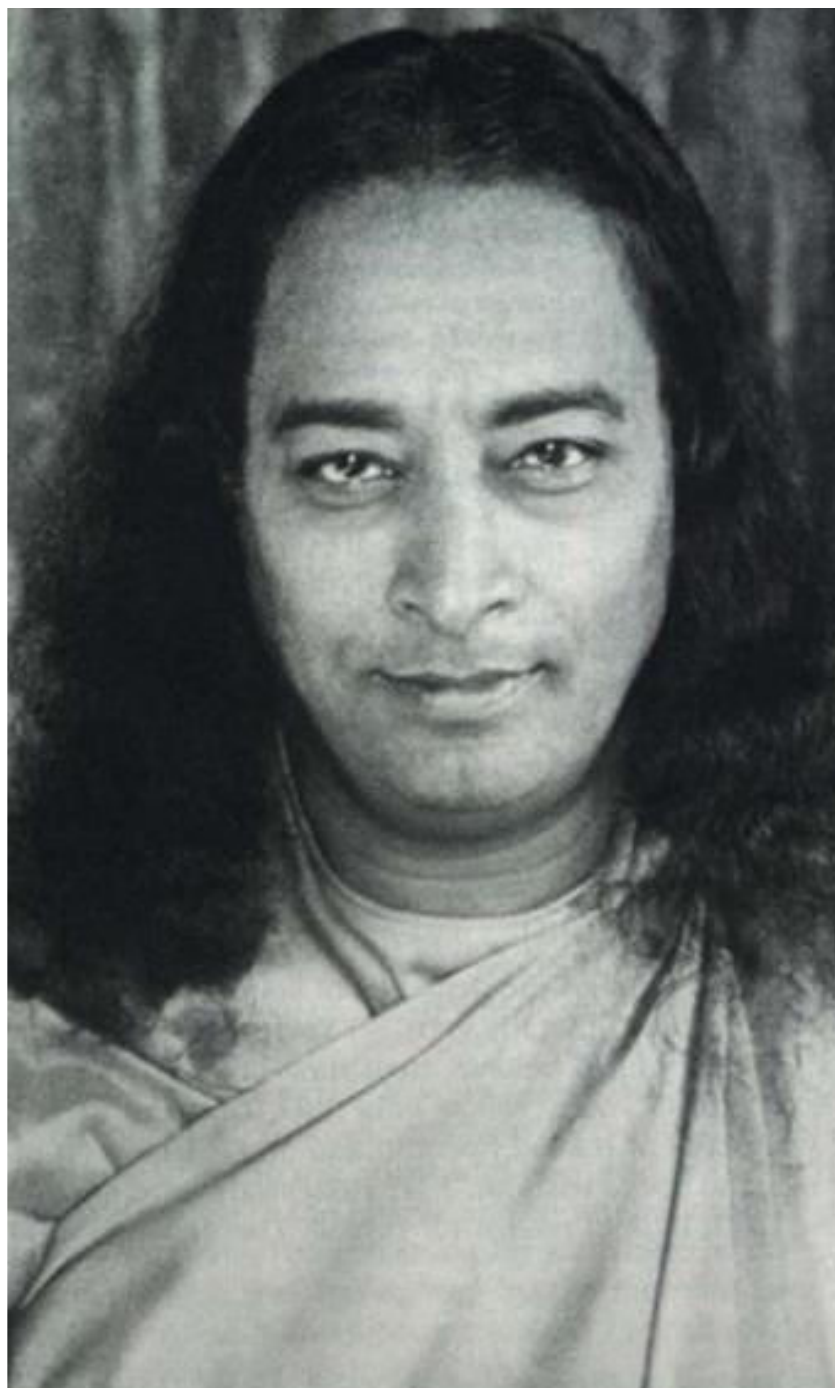


Cura

Paramahansa Yogananda



Acervo Virtual Espírita

Cura

A cura pelo poder ilimitado de Deus do livro "A eterna busca do homem":

Há três tipos de doença: física, mental e espiritual. A doença física ocorre devido às diferentes formas de condições tóxicas, processos infecciosos e acidentes. A doença mental é causada pelo medo, preocupação, raiva e outros distúrbios emocionais. A doença espiritual deve-se à ignorância do homem sobre sua verdadeira relação com Deus.

A ignorância é o mal supremo. Quando a eliminamos, também eliminamos as causas de todos os distúrbios físicos, mentais e espirituais. Meu Guru, Sri Yukteswarji, costumava dizer: "A sabedoria é o melhor depurativo." Tentar vencer os vários tipos de sofrimento pelo poder limitado dos métodos materiais de cura muitas vezes acaba em frustração. Somente no poder ilimitado dos métodos espirituais pode o homem encontrar a cura permanente para as "des-ordens" do corpo, da mente e da alma. Devemos procurar em Deus esse poder infinito de cura. Se você tem sofrido mentalmente com a perda de entes queridos, poderá reencontrá-los em Deus. Tudo é possível com o Seu Auxílio.

Se não conhecemos realmente a Deus, nada justifica afirmar que só a mente existe, e que não é preciso observar regras de saúde, nem recorrer a quaisquer meios físicos de cura. Enquanto não atingirmos a verdadeira realização, temos de usar o bom senso em tudo que fizermos. Ao mesmo tempo, jamais devemos duvidar de Deus e, sim, reafirmar constantemente a fé em Seu divino poder onipresente.

Os médicos procuram conhecer as causas das doenças e eliminá-las, para que as enfermidades não retornem. Geralmente, são muito hábeis no emprego de determinados métodos materiais de cura. Entretanto, nem todas as doenças reagem aos métodos e à cirurgia; nisso reside a principal limitação desses métodos.

Substâncias químicas e remédios afetam apenas a composição física externa das células do corpo, mas não alteram sua estrutura atômica interna ou princípio vital. Em muitos casos, nenhuma cura é possível enquanto o poder curativo de Deus não tiver corrigido, internamente, o desequilíbrio dos "vitrátrons", ou energia vital inteligente do corpo. As duas causas básicas das enfermidades são a subatividade e a superatividade do prana, energia vital que estrutura e sustenta o corpo. O funcionamento inadequado de uma (ou mais) das cinco correntes prânicas que governam o corpo-vyana, circulação; udana, metabolismo; samana, assimilação; prana, cristalização; e apana, eliminação - afeta negativamente a saúde. Quando o equilíbrio natural e harmonioso das

energias sutis é restaurado pelo divino poder de Deus, o equilíbrio atômico das células físicas por elas sustentadas também se restabelece; nesse caso, a cura é perfeita e muitas vezes instantânea. Enquanto a vitalidade se mantiver equilibrada pelo modo de viver correto, dieta apropriada e meditação com pranayama (técnicas de controle da energia vital), a energia vital do próprio corpo "eletrocutará" a doença antes que ela possa se desenvolver."

Afirmação:

"Sou forte, sou a fortaleza; sou saudável, sou a saúde; sou jovem, sou a juventude."

(repetir essa afirmação diversas vezes, durante o dia).

Purifique o corpo das toxinas nocivas

"Três quartas partes do corpo compõem-se de água; portanto a exigência de água no organismo é bem maior que a de comida. (A morte pela sede é um sofrimento mais severo que a morte pela fome). é importante dar ao corpo bastante água. Beber sucos de frutas sem açúcar também é bom. Em localidades onde a água tem elevado teor de cálcio, o que favorece a arteriosclerose, o homem deve tomar sucos de frutas, além de comer frutas como melancias, melões e outras igualmente suculentas, em vez de água. Alguns pesquisadores na área da saúde afirmam, no entanto, que as pessoas que sofrem de sinusite não devem tomar sucos cítricos. Tome a decisão de beber bastante líquido (e eu não me refiro a refrigerantes e bebidas gasosas!), para eliminar as toxinas do corpo. Mas evite ingerir líquidos durante as refeições, pois podem prejudicar a digestão. A tendência é engolir o alimento com a bebida, sem mastigá-lo devidamente. Quando os amidos não são parcialmente digeridos na boca, geralmente não são totalmente digeridos no estômago. É importante mastigar bem a comida - o estômago não tem dentes! comer depressa é prejudicial, principalmente se grandes quantidades de líquidos forem ingeridos durante a refeição, o que diluirá os sucos gástricos. Além disso, beber líquidos durante as refeições provoca tendência à obesidade.

É importante manter saudável a corrente sangüínea. Carne de boi e de porco podem lançar toxinas e micróbios no sangue. Os glóbulos brancos tentam

destruir os micróbios, mas se estes forem fortes e os glóbulos brancos insuficientes para opor resistência, iniciam-se as reações tóxicas. Peixe, frango e carneiro são preferíveis às carnes bovinas e suínas, que produzem elevada acidez.

O princípio mais importante no que se refere à alimentação é evitar qualquer tipo de excesso. À medida que aprendemos o controle, tornamo-nos mais sadios. Costuma acontecer que o desejo de certo alimento é tão forte que nos achamos incapazes de resistir. Os sentimentos ordenam que comemos esse alimento, mesmo sabendo que será prejudicial. Se nos recusarmos a perpetuar os maus hábitos, vamos descobrir que acabaremos por não gostar do que faz mal e gostar do que faz bem. Os glúteos empanturram-se e continuam querendo comer mais. Comendo desmedidamente, arriscam-se a forçar o funcionamento de um coração talvez já sobrecarregado há mais de 40 anos

Numerosas pessoas, irrefletidamente, comem tarde da noite. Quase sempre o sono vem em seguida, quando então a máquina interna do homem diminui o ritmo de funcionamento. O alimento pode ficar no estômago sem ter sido devidamente digerido. Portanto, é imprudente comer imediatamente antes do repouso noturno.

Porém, não há nada pior para o corpo ou para a mente do que as bebidas alcoólicas. Sob a influência do álcool, um homem é capaz de fazer coisas das quais se envergonharia se estivesse em seu juízo perfeito. Violência, ganância, cobiça por dinheiro e sexo, até homicídios pode resultar da embriaguez. A crença de que vinho, sexo e dinheiro trazem felicidade é, segundo os sábios, a principal ilusão a ser superada antes que o homem realize sua verdadeira natureza.

O álcool aumenta a avidez do homem por dinheiro e sexo e, por esta razão, é o pior dos três males. É uma indulgência desnecessária e extremamente perigosa, porque embota a razão. Um indivíduo embriagado não é mais um verdadeiro homem. Esforçar-se por manter somente apetites normais é sinal de sabedoria.

Oração - Do livro "Meditações Metafísicas":

"Amado Pai, abre todas as janelas de minha fé, para que eu possa contemplar-Te na mansão da paz. Abre de par em par as portas do silêncio e dá-me assim entrada ao templo da Tua bem-aventurança."

O desenvolvimento equilibrado é essencial

"Ferimentos e doenças causam a morte com muito mais freqüência do que a velhice. A maioria das pessoas morre antes de chegar à velhice. Em alguns casos, excepcionais, todas as partes do corpo se enfraquecem simultaneamente; tais pessoas morrem sem dor, como fruta madura que cai da árvore no devido tempo. A maioria, no entanto, é arrancada da árvore da vida antes de estar realmente amadurecida para a morte.

Na maior parte das mortes, um órgão do corpo pára de funcionar antes do resto. Ou pode acontecer que um órgão seja mais forte ou desenvolvido que outro, resultando um desequilíbrio da força vital do organismo, que pode provocar sofrimento ou até mesmo a morte. Por exemplo, um homem de coração fraco e musculatura forte pode causar danos ao coração pelo abuso da força muscular. Sandow (Eugene Sandow, adepto da educação física e da luta livre-1867/1925) - conhecido como "o homem forte". morreu aos 58 anos de derrame cerebral, causado pelo esforço de levantar um carro sozinho. Portanto, o excesso de exercícios que provoquem um desenvolvimento desequilibrado pode ter conseqüências funestas. Os Exercícios de Energização da Self-Realization Fellowship exigem esforço mínimo do coração e proporcionam o desenvolvimento harmonioso do corpo. Exercícios simples ao ar livre, como caminhar; dieta equilibrada, moderação ao comer e meditação silenciosa - todas são práticas que contribuem para a saúde."

Mensagem escrita por Yoganandaji na praia de Encinitas, Califórnia:

"Oh! praia pitoresca do Pacífico, céu de saúde junto ao Paraíso! As brumas enervantes das terras baixas e a sequeidão dos altivos montes, estão ausentes destas praias tranqüilas. Onde rebentam as ondas do mar azul, minha alma salta de alegria. A espuma do mar parece entrar na corrente de meu sangue, enchendo até as bordas meu depósito de energia. Que enorme quantidade de força vital me traz a brisa do mar!

Senhor, assim como no distante horizonte teceste mescladas as telas do céu e do mar, tece também pensamentos de infinito na mente inquieta do homem, para que se dê conta de sua imortal imensidade."

Aumente sua resistência natural às doenças

"O jejum é um método natural de cura. Quando adoecem, os animais e os selvagens jejuam. A máquina do corpo tem assim uma oportunidade de purificar-se e conseguir o necessário repouso. A maioria das doenças pode ser curada com um jejum criterioso. Exceto no caso de insuficiência cardíaca, períodos regulares de jejuns curtos têm sido recomendados pelos iogues como excelente regra de saúde. Outro método eficiente de cura do corpo físico é o uso adequado de ervas ou seus extratos.

Ao usarmos remédios, muitas vezes descobrimos que não são bastante poderosos para promover a cura, ou que são tão poderosos que irritam os tecidos orgânicos, em vez de curá-los. Analogamente., a exposição a certos tipos de "raios terapêuticos" queima os tecidos. São tantas as limitações dos métodos físicos de cura!

Melhores que remédios são os raios do sol. Possuem um maravilhoso poder de cura. Deve-se tomar um banho de sol de 10 minutos todos os dias. Dez minutos diários têm melhor efeito do que exposições ocasionais por períodos mais prolongados. Um curto banho de sol todos os dias, reforçado por bons hábitos de saúde, manterá o corpo abastecido com energia vital suficiente para destruir todos os micróbios nocivos.

As pessoas saudáveis têm um resistência natural às doenças, especialmente às infecções. A doença se instala quando diminui o poder de resistência do sangue, devido à alimentação errada, ao excesso de comida ou então quando a energia vital se esgota devido à uma atividade sexual exagerada. Conservar a energia física criadora significa prover todas as células com vibrante energia vital; o corpo então adquire uma enorme resistência às doenças. O abuso sexual debilita o corpo, tornando-o vulnerável às moléstias.

Você pode aumentar o seu tempo de vida

Naturalmente, há maiores possibilidades de vencer a enfermidade na juventude do que na velhice. (Contudo, sempre há exceções, devido às condições cármicas). Hoje em dia,(1947,data da conferência) a duração média de vida é de 60 anos. Muitos médicos concordam que é fácil prolongar esse tempo, se mantivermos os cuidados necessários.

Mahavatar Babaji e outros grandes mestres mantêm-se vivos há várias centenas de anos. A vida pode ser prolongada indefinidamente - não por meio de alimentos, remédios, exercícios, banhos de sol e outros meios limitados e, sim, pelo contato com o incomensurável poder de Deus. Não devemos pensar

só no corpo, mas também no Espírito. Se atingirmos a perfeição na união com o Espírito, alcançaremos também a perfeição física.

Muita gente vive constantemente ocupada com seu bem-estar físico, mas negligencia o desenvolvimento mental. A chave de todo o poder está na mente. Se o homem não cultivar esse poder e for atingido por uma doença séria, poderá morrer sem a menor resistência, seja qual for a idade que tenha.

O poder de um sorriso

Conserve a energia vital, siga uma dieta equilibrada, sorria e esteja sempre alegre. Quem encontra alegria dentro de si mesmo descobre que seu corpo está carregado de corrente elétrica, de energia vital, não do alimento, mas de Deus. Se acha que não consegue sorrir, fique diante de um espelho e puxe os lábios com os dedos para armar um sorriso. Isso é muito importante!

Os métodos curativos que mencionei brevemente a propósito dos alimentos e da depuração do corpo por meio de jejum e ervas são de eficácia limitada; mas quando uma pessoa está alegre interiormente, atrai o auxílio do inexaurível poder de Deus. Falo da alegria sincera, não a que você finge exteriormente, sem sentir interiormente. Quando a alegria for sincera, você será um milionário de sorrisos. Um sorriso verdadeiro distribui a corrente cósmica, prana, a todas as células do corpo. O homem feliz é menos sujeito a doenças, pois a felicidade realmente atrai para o corpo um maior suprimento da energia vital universal.

Há muito o que falar sobre o tema da cura. A idéia principal é que devemos depender mais do poder mental, que é ilimitado. As regras de prevenção contra a doença devem ser: autocontrole, exercícios, dieta apropriada, abundância de sucos de frutas, jejum ocasional e sorrisos o tempo todo - de dentro para fora. Esses sorrisos nascem da meditação. Você encontrará então o poder eterno de Deus. Em êxtase com Ele, você trará conscientemente para o seu corpo a divina presença curativa.

A cura permanente vem de Deus

O poder da mente traz consigo a infalível energia de Deus; esse é o poder que você deseja ter no corpo. E existe um modo de atrair esse poder: a comunhão com Deus pela meditação. Quando sua comunhão com Deus for perfeita, a cura será permanente. Quando o poder causal de Deus se manifesta, o efeito terapêutico é instantâneo; nenhum decurso de tempo é necessário para a causa amadurecer em efeito.

Muita gente angustiada tenta invocar esse poder; mas quando a cura não é imediata, perde a fé no Senhor, em vez de continuar buscando Sua ajuda. O homem que se apegua a Deus está destinado a curar-se; porque Deus sabe que o devoto está orando, e não pode deixar de responder. Entretanto, quando você desiste, o Pai diz; "Muito bem. Vejo que pode viver sem Mim. Esperarei por você."

O Poder Supremo pode ser invocado por meio da fé contínua e da prece incessante. Você deve comer corretamente e fazer o que for necessário por seu corpo, mas reze ininterruptamente a Ele : "Senhor, Tu podes me curar, pois controlas os átomos vitais e as condições sutis do corpo que os médicos não conseguem alcançar com remédios." Fatores externos, como remédios e jejum, têm um certo efeito benéfico sobre o corpo físico, mas não afetam a força interna que sustenta as células. Somente quando recorremos a Deus e recebemos o Seu poder curativo, é que a energia vital se dirige aos átomos das células do corpo, produzindo a cura instantânea. Não seria melhor então depender mais de Deus?

Mas a tentativa de mudar a dependência dos métodos físicos para os métodos espirituais deve ser gradual. Se uma pessoa, acostumada a comer demais, adoece e, com a intenção de obter uma cura mental, começa repentinamente a jejuar, poderá desanimar-se caso não tenha êxito logo. Leva tempo para se mudar a maneira de pensar e passar da dependência da comida à dependência da mente. Para ser receptiva ao poder curativo de Deus, a mente deve ser treinada a acreditar no auxílio divino.

Deste Poder Infinito vibra toda a energia atômica, manifestando-se e sustentando cada célula do universo físico. Assim como as imagens de um filme são mantidas por um fecho de luz, proveniente da cabina de projeção de um cinema, também todos nós somos sustentados pelo Raio Cósmico, a Luz Divina que emana da cabina de projeção da Eternidade. Quando procurar e encontrar o Raio de Luz, verá Seu poder ilimitado reconstruindo os átomos, elétrons e vitrâtons em todas as células do corpo que possam estar "defeituosas". Comungue com o Grande Terapeuta!"

Afirmações Científicas para a Cura

Origem do efeito das afirmações

A palavra do homem é o Espírito no homem. As palavras faladas são sons produzidos pelas vibrações dos pensamentos. Os pensamentos são vibrações

emitidas pelo ego ou pela alma. Deverias saturar cada uma de tuas palavras com as poderosas vibrações de tua alma. Se um homem é incapaz de infundir em suas palavras a força do espírito, sua linguagem é morta. Quando falamos demasiado, ou quando exageramos ou falseamos os fatos, nossas palavras se tornam tão sem efeito como balas de papel disparadas por um rifle de brinquedo. É por isso que tanto as palavras como as preces de pessoas loquazes ou inescrupulosas em sua linguagem, geralmente carecem de poder para operar uma mudança no curso dos acontecimento. As palavras dos homens deveriam expressar não apenas a verdade, mas também sua própria compreensão e realização dessa verdade. Uma linguagem desprovida da força do espírito, se assemelha a uma espiga de milho desprovida de seus grãos.

O poder espiritual da palavra humana

Palavras plenas de sinceridade, convicção, fé e intuição, atuam como bombas vibratórias altamente explosivas, cujo estouro desintegra as rochas das dificuldades, operando a transformação desejada. Evita pronunciar palavras desagradáveis, mesmo quando se refiram a fatos verídicos. Quando, ante um conflito, repetimos afirmações sinceras, com plena compreensão, sentimento e determinação, estas atraem

infalivelmente a ajuda da Onipotente Força Cósmica Vibratória. Apela para este Poder com confiança infinita, desfazendo toda dúvida; de outro modo a flecha de tua atenção errará o alvo.

Uma vez que hajas semeado na terra da Consciência Cósmica as sementes de tuas orações, não as escaves freqüentemente, com o objetivo de comprovar se germinaram ou não. Concede às forças divinas a oportunidade de operar ininterruptamente.

O poder divino do homem

Não existe nada superior à Consciência Cósmica, ou Deus. Seu poder sobrepõe-se infinitamente aos limites da mente humana. Assim, pois, busca somente Sua ajuda, o que não significa que deverias tornar-te passivo, inerte ou crédulo, como tampouco que deverias desprezar o poder de tua própria mente. O Senhor ajuda aos que se ajudam a si mesmos. Ele te dotou dos poderes da vontade, da concentração, da fé, da razão e do sentido comum, com o objetivo de faças uso deles em teus esforços por libertar-te das perturbações físicas e mentais. Deverias aplicar todos esses poderes, mas apelando simultaneamente à ajuda de Deus.

Ao emitir tuas orações ou afirmações, faze-o sempre com a confiança de que estás empregando teus próprios poderes - poderes recebidos de Deus - seja para curar-te a ti mesmo ou a outros. Pede a ajuda divina; mas, simultaneamente toma consciência do fato de que és tu mesmo quem está fazendo uso, como um amado filho do Senhor, dos dons que recebeste Dele - a vontade, a emoção e a razão - para resolver todos os complexos problemas da vida. Deveria estabelecer-se um equilíbrio entre o conceito medieval da dependência total do homem com respeito a Deus, e o hábito moderno de depender totalmente do ego.

Oremos com São Francisco:

"Pai, fazei de mim um instrumento da Tua vontade."

Aplicação da vontade, do sentimento e da razão

A atitude mental deveria adaptar-se ao tipo de afirmação que se aplique: afirmações relacionadas com a vontade, devem ser acompanhadas de uma enérgica determinação; afirmações relacionadas com o sentimento devem ser acompanhadas de devoção; afirmações relacionadas com a razão, devem ser acompanhadas de um claro entendimento. Quando se deseja curar os outros, devemos selecionar um tipo de afirmação que esteja de acordo com o temperamento do paciente, seja este ativo, imaginativo, emotivo ou reflexivo. Condição fundamental na prática de toda afirmação é a intensidade da atenção mas a continuidade e a repetição também são fatores de considerável importância. Repete atenta e reiteradamente tuas afirmações, saturando-as de devoção, vontade e fé. E não te inquietes pelos resultados: estes haverão de produzir-se naturalmente, como fruto de teus esforços.

Durante o processo de cura física, a atenção deve concentrar-se nos infinitos poderes da mente e não na enfermidade em si, pois pode debilitar a fé. Quando se trata de superar perturbações mentais, como o medo, a ira, os maus hábitos, etc., a concentração deve fixar-se na qualidade oposta a que se deva vencer. Por exemplo, para superar o medo deve ser cultivada a consciência da coragem; para superar a ira, a consciência da paz; para superar a fraqueza, a consciência da força. para superar a enfermidade, a consciência da saúde e assim por diante.

Origem mental das enfermidades crônicas

Quando lutamos por recuperar a saúde perdida, freqüentemente tendemos a prestar maior atenção ao poder avassalador da enfermidade em lugar de nos concentrarmos plenamente na possibilidade de curar; desta forma, permitimos que a enfermidade corporal se converta em um hábito tanto mental como físico. Este fenômeno se manifesta especialmente nas pessoas tensas e apreensivas. Todo pensamento depressivo, todo pensamento de felicidade, de irritabilidade ou de calma, gravam sulcos nas células cerebrais, fortalecendo nossas tendências, seja para a enfermidade ou seja para o bem-estar.

Nossas subscientes "idéias-hábitos", sejam de saúde ou de enfermidade, exercem uma poderosa influência sobre nosso ser. As enfermidades rebeldes - tanto mentais como físicas - possuem sempre uma profunda raiz na mente subsciente. Para eliminar a enfermidade é necessário arrancar estas raízes ocultas. É por isso que toda afirmação consciente deve ser praticada com a força suficiente a fim de que seja capaz de imprimir sua verdade na mente subsciente; então, esta última, por sua vez, influirá de forma automática sobre a consciência. Assim, pois, as afirmações vigorosas que se praticam em forma consciente, atuam tanto sobre a mente como sobre o corpo, através da meditação da mente subsciente. As afirmações efetuadas com uma força ainda maior, alcançam não apenas a mente subsciente mas também a supraconsciente, provedora mágica de poderes milagrosos.

Toda afirmação de uma Verdade deve ser praticada aplicando-se nela a vontade, o sentimento, a inteligência e a devoção. Não devemos permitir que a atenção se distraia. É preciso treinar a atenção como se tratasse de uma criança travessa; cada vez que se desviar de seu objetivo, deve ser trazida de regresso e ensiná-la uma e outra vez, em forma repetida e paciente, a concentrar-se na tarefa que lhe designamos.

Fé e atenção: dois fatores necessários

Se desejamos que uma afirmação alcance a supraconsciência, esta afirmação deve estar livre de toda dúvida e incerteza. A atenção e a fé operam como faróis, capazes de conduzir até às mentes subsciente e supraconsciente inclusive aquelas afirmações que se praticam sem uma plena compreensão de seu significado.

A paciência e a repetição atenta e inteligente, operam maravilhas. As afirmações praticadas para curar perturbações físicas ou mentais crônicas, deveriam ser repetidas com freqüência, profundidade e continuidade, até que

cheguem a formar parte integrante de nossas mais profundas convicções intuitivas. Jamais deveríamos prestar qualquer atenção ao fato de que o estado de nossa saúde permaneça estacionário ou mesmo se agrave. É preferível morrer - se a morte tiver que vir - com a convicção de possuir saúde perfeita, do que com a idéia de que se é vítima de um mal físico ou mental incurável. Mesmo quando, de acordo com o conhecimento atual do homem, a morte constitua irrevogavelmente o fim de nosso corpo, o poder da alma é capaz de modificar a "hora assinalada".

A cura é produzida pela energia vital

Jesus afirmou: "Não só de pão vive o homem, mas de toda palavra que sai da boca de Deus"- S.Mateus -4:4.

A "Palavra"é a Energia Vital ou Força Cósmica Vibratória. A "boca de Deus"é o bulbo raquidiano, localizado na parte posterior do cérebro que se adelgaça progressivamente, fundindo-se na medula espinhal. Esta zona do corpo humano, a mais vital de todas, constitui o divino portal ("boca de Deus") através do qual penetra a "Palavra"ou Energia Vital que sustenta o homem. Nas escrituras hindus e cristãs, a Palavra é designada com o termos de OM e Amém, respectivamente.

Somente aquele Poder Perfeito (o da Palavra ou Energia Vital) é capaz de restabelecer a saúde; todos os métodos de estimulação externos atuam somente na medida em que cooperam com a Energia Vital e carecem de todo valor em sua ausência.

Cura de acordo com o temperamento

As drogas prescritas pela medicina, as massagens, os ajustes da coluna vertebral e os estímulos elétricos, podem servir de ajuda na recuperação da harmonia perdida das células, seja através de sua ação química sobre o sangue ou através de seu efeito fisiológico. Esses métodos externos às vezes cooperam com a Energia Vital no processo da cura mas não têm poder se forem aplicados em um corpo morto, do qual a Energia Vital se retirou.

Poucos são os que sabem que, de acordo com a natureza particular de cada indivíduo - seja esta imaginativa, intelectual, idealista, emocional, volitiva ou combativa - é possível aplicar de forma especial a imaginação, a razão, a fé, a emoção, a vontade ou o esforço, respectivamente. Coué destacou o valor da auto-sugestão; mas uma pessoa de tipo intelectual não é receptível à sugestão e somente reagirá diante de uma discussão metafísica sobre o poder da consciência sobre o corpo, uma vez que para ele é indispensável saber os

"como" e "por que" do poder da mente. Se um indivíduo desta natureza aprende, por ex., que através da hipnose é possível produzir bolhas no corpo - como afirma William James em seus Princípios de Psicologia - poderá deste modo compreender o fato de que a mente seja igualmente capaz de curar uma enfermidade. Se a mente é capaz de alterar a saúde, também é capaz de restabelecê-la. As diferentes partes do corpo foram desenvolvidas pelo poder da mente: é ela que supervisiona a formação das células corporais e pode também revitalizá-las.

A auto-sugestão é igualmente de pouco valor em um indivíduo dotado de uma vontade poderosa. Este tipo de pessoa pode sarar de uma enfermidade mediante uma aplicação de afirmações capazes de estimular sua vontade em lugar de sua imaginação. Mas a auto-sugestão tem sua aplicação nos que são dotados de um temperamento fundamentalmente emotivo.

O poder da emoção e da vontade

É conhecido o caso de certo indivíduo mudo que recuperou a faculdade de falar ao fugir de um edifício em chamas. A aguda impressão emocional recebida ante o espetáculo das chamas, o levou a gritar: "Fogo! Fogo!", esquecendo-se de que até então não havia sido capaz de falar. O impacto da violenta emoção conquistou seu subconsciente "enfermidade-hábito". Este caso constitui um exemplo ilustrativo do efeito do poder de uma atenção intensamente focalizada.

Encontrando-me em plena travessia entre a Índia e Ceilão, durante minha primeira viagem marítima, vi-me subitamente tomado por um acesso de vômitos e náusea. O incidente me perturbou bastante, pois me tomou de surpresa, precisamente quando me encontrava desfrutando de minha primeira experiência numa habitação flutuante (meu camarote) e uma aldeia que navega. Decidi então não tornar a permitir-me jamais a cair vítima de semelhante artil de meu organismo. Adiantando um pé, fixei-o firmemente no solo de minha cabine e ordenei à minha vontade nunca mais aceitar a experiência da náusea. E quando, posteriormente, voltei a viajar por mar em numerosas ocasiões - durante um mês entre Japão e Índia, cinquenta dias entre Calcutá e Boston e vinte e seis dias entre Seattle e Alasca - jamais voltei a ser presa da náusea.

Oração

"Oh! Tu, invisível Encantador de Almas, Tu és o manancial que brota do coração da amizade. Tu és a cálida radiação secreta que transforma os botões do sentimento nas flores das atraentes e comovedoras palavras da poesia e da lealdade.

Estimulação da energia vital

Os poderes da vontade, da imaginação, do raciocínio e da emoção, não podem por si sós efetuar cura física alguma. Eles operam somente como agentes diversos os quais, de acordo com o temperamento de cada indivíduo, podem estimular a energia vital; mas é esta que cura a enfermidade. Em caso de paralisia do braço, por ex., se a vontade ou a imaginação são estimuladas de forma contínua, a energia vital pode fluir repentinamente aos tecidos enfermos, restabelecendo a normalidade do braço.

A repetição das afirmações deveria realizar-se de forma firme e continuada, para que a força da vontade, da razão ou da emoção, possua a intensidade suficiente para estimular a energia vital inativa, recanalizando-a para as funções normais. Jamais se deveria desprezar a importância dos esforços repetidos com uma profundidade cada vez maior.

Quando se planta uma árvore, o êxito da empresa depende de dois fatores: a potência da semente e as condições do terreno. Da mesma forma, quando se trata de curar uma enfermidade, dois fatores são essenciais: o poder do terapeuta e a receptividade do paciente.

Eis aqui duas citações bíblicas que demonstram que tanto o poder do terapeuta como a fé do enfermo são necessários: "Logo Jesus, sentindo em si mesmo a virtude (a força curativa) que havia saído dele....." "E ele lhe disse: Filha, tua fé te curou".

Os grandes homens dotados de realização divina e do poder de curar os outros, não curam as enfermidades de maneira acidental, mas sim aplicam um conhecimento preciso. Compreendendo plenamente o controle da energia vital, eles projetam para o enfermo uma corrente estimulante, a qual, ao penetrar-lhe, é capaz de harmonizar o fluxo desta energia em seu organismo. Durante o processo de cura, tais homens provam como as leis psicofísicas da Natureza operam nos tecidos do enfermo, restabelecendo a normalidade.

Pessoas dotadas de maior grau de realização espiritual também são capazes tanto de curar-se a si mesmas como a outros, dirigindo mentalmente o fluxo da energia vital, através da representação visual interna, até a região afetada.

O restabelecimento da saúde física, mental ou espiritual, pode produzir-se instantaneamente. A escuridão produzida pelo tempo em determinado aposento, pode ser dissipada num instante, com o acender de uma luz mas não lutando por afugentar as trevas. Porém, ninguém pode predizer precisamente o momento da cura, de modo que nunca se deveria fixar um limite de tempo determinado para o acontecimento. É a fé - e não o tempo - o que determinará a consumação da cura. Os resultados dependerão do despertar correto da Energia Vital e do estado em que se encontrem as mentes consciente e subconsciente do indivíduo afetado. A falta de fé paralisa a Energia Vital, criando obstáculos à obra perfeita deste médico divino, arquiteto do corpo e operário perfeito.

O esforço e a atenção são fundamentais para alcançar o grau de profundidade na fé, na vontade ou na imaginação, que impulsionarão automaticamente a energia vital a operar a cura. Tanto a ansiedade como a expectativa com relação aos resultados debilitam a força da verdadeira fé. Se o homem não emprega sua vontade e sua fé, a energia vital permanece adormecida, inoperante.

Se requer certo tempo para revivificar a força de uma vontade, de uma fé ou de uma imaginação debilitadas num paciente que sofre de uma enfermidade crônica, pois os pensamentos mórbidos encontram-se sutilmente gravados em suas células cerebrais.

Assim como o mau hábito da "consciência da enfermidade" necessita de um longo tempo para desenvolver-se, precisa-se também de um certo tempo para que o bom hábito da "consciência da saúde" se restabeleça.

Se afirmas, por ex.: "Sou saudável", mas simultaneamente pensas, no mais fundo da tua mente, que essa afirmação é irreal, o resultado será semelhante ao que se obteria ingerindo-se uma potente droga, tomando ao mesmo tempo outro fármaco que fosse oposto aos efeitos da primeira. Igualmente ao uso de qualquer medicamento, quando se emprega o pensamento com o objetivo de obter uma cura, deve tomar-se a precaução de não neutralizar os pensamentos curativos mediante pensamentos negativos. Para que um pensamento possa operar com êxito, deverá estar imbuído de uma força de vontade tal que seja capaz de resistir a oposição de pensamentos contrários.

O poder das afirmações está na verdade

Para que possam ser efetivos, os pensamentos devem ser compreendidos e aplicados corretamente. Ao penetrar pela primeira vez na mente humana, as idéias costumam fazê-lo de forma crua, sem qualquer digestão; para serem assimiladas requerem, pois, uma profunda reflexão. Um pensamento

desprovido de convicção espiritual carece de todo valor. É por isso que quem aplica as afirmações sem compreender a verdade na qual se baseiam, isto é, a indissolúvel união entre o homem e Deus, obtém resultados muito pobres; e assim, lamenta-se a carência do poder curativo dos pensamentos.

Meditação:

"O Deus da paz dirige hoje minhas ações, no trono de meus pensamentos silenciosos".

Cura física, mental e espiritual

Em seu aspecto mortal, o homem está dotado de uma natureza tríplice e anseia pela libertação de todas as formas de sofrimento, isto é:

- 1) A cura das enfermidades corporais.
- 2) A cura das enfermidades da mente - enfermidades psicológicas - tais como: o medo, a raiva, os maus hábitos, a consciência do fracasso, falta de confiança e iniciativa, etc.
- 3) A cura das enfermidades do espírito, tais como: a indiferença, a falta de um propósito na vida, o dogmatismo e a soberba intelectual, o ceticismo, o satisfazer-se com o aspecto material da existência e a ignorância tanto das leis da vida como da divindade do homem.

É de fundamental importância dar igual valor à prevenção e à cura destes três tipos de enfermidades simultaneamente.

A maioria das pessoas fixa sua atenção na cura dos problemas físicos exclusivamente, por serem estes mais tangíveis e óbvios. Mas não se apercebe do fato de que as verdadeiras causas de todas as aflições humanas estão nas perturbações mentais - tais como a ansiedade, o egoísmo, etc.- e na cegueira espiritual, que impede de perceber o divino significado da vida.

Uma vez que o homem tenha destruído em si as bactérias mentais da intolerância, da raiva e do medo, e tenha libertado sua alma do poder da ignorância, é muito pouco provável que sofra de enfermidades físicas ou de privações materiais.

Como prevenir as enfermidades físicas

A obediência às leis físicas de Deus, constitui o melhor método para prevenir toda a enfermidade corporal.

Evita os excessos na alimentação. Uma grande maioria de pessoas morre por causa de sua própria gula e de sua ignorância com respeito aos hábitos dietéticos corretos.

Obedece as divinas leis de higiene. A prática da higiene da pureza mental é superior à higiene física mas nem por isso se deve desprezar a importância desta última. Não vivas, contudo, seguindo regras de higiene tão rígidas que ao menor desvio delas te perturbes.

Previne o desgaste físico, mediante o domínio do método apropriado para conservar a energia física e para prover o corpo de uma inesgotável quantidade de energia vital, através da prática dos exercícios da Self Realization Fellowship.

Previne o endurecimento das artérias por meio da dieta adequada.

Evita submeter o coração a um trabalho excessivo; o medo e a raiva fatigam este órgão. Tanto através da prática do método da Self Realization Fellowship, como do cultivo da serenidade mental, oferece ao coração o repouso necessário.

Se estimamos que a quantidade de sangue expulsa em cada contração dos ventrículos do coração soma em torno de 115 ml, este órgão moveria um peso equivalente a oito kilogramas de sangue em um minuto. Assim, pois, no lapso de um dia, o coração impeliria aproximadamente 12 toneladas de sangue e, em um ano este valor ascenderia a 4.000 toneladas. Estas cifras demonstram o enorme trabalho desenvolvido pelo coração.

Geralmente considera-se que o coração repousa entre cada contração (durante o período diastólico ou de expansão) sendo que receberia, a cada 24 horas, um descanso total de 9 horas. Este período diastólico, todavia, não corresponde a um verdadeiro repouso; mas sim, constitui simplesmente uma etapa de preparação para o movimento sistólico seguinte. As vibrações provocadas pela contração dos ventrículos reverberam através dos tecidos cardíacos durante seu relaxamento e, por tanto, o coração nunca se encontra realmente em repouso.

Estando o músculo cardíaco submetido dia e noite a um contínuo desgaste de energia, naturalmente tende a extenuar-se. Por conseguinte, seria de considerável valor para a conservação da saúde, proporcionar a este músculo um repouso adequado. O controle consciente do sono, o aprender a dormir e a despertar à vontade, constituem parte do treinamento iogue, sendo uma das fases que capacita o homem para regular os batimento cardíacos. Quando se é capaz de controlar conscientemente o palpitar do coração, se alcançou o domínio sobre a morte. Tanto o descanso físico como a renovação da energia

produzidos durante o sono normal, constituem somente um pálido reflexo da maravilhosa calma e fortaleza obtidas através do "sono consciente", no qual, inclusive, o coração repousa.

Disse S. Paulo (Coríntios 15:31): "pela glória que em ordem a vós outros tenho em Cristo Jesus, nosso Senhor, cada dia morro", isto é, a santa paz que acompanha à Consciência do Cristo, descansa ou detém o coração. Numerosas são as passagens bíblicas que revelam o fato de que os antigos profetas dominavam a arte do repouso cardíaco, fosse através da meditação científica ou da total entrega espiritual a Deus.

No ano de 1837, conhecido faquir hindu, chamado Sadhu Haridas, foi sepultado por ordem de Ranjit Singh, Maharajá de Punjab, como parte de um experimento rigorosamente controlado.

Sob constante vigilância, este homem permaneceu enterrado durante 40 dias no interior de uma cavidade completamente amurada. Ao final do prazo, seu corpo foi desenterrado ante a presença de numerosos dignatários da corte, além de alguns cavalheiros ingleses, entre os quais estava o Coronel Sir C.M. Wade, de Londres. Sadhu Haridas reassumiu a respiração e se reintegrou à vida normal. Em um experimento anterior, dirigido pelo Rajá Dhyan Singh, em Jamu, Cachemira, Sadhu Haridas permaneceu sepultado durante 4 meses. Este homem havia dominado tanto a arte de controlar como de fazer descansar o coração.

Como prevenir as enfermidade mentais

Cultivar a paz e a confiança em Deus. Libera a tua mente de todo pensamento perturbador, preenchendo-a de amor e de alegria. Toma consciência da superioridade da cura do tipo mental sobre a terapia física. Afasta os maus hábitos, sob cuja influência tua vida se torna infeliz.

Como prevenir as enfermidades espirituais

É possível tornar nossas mentes cada vez mais espirituais, mediante o método de libertar-nos de todo conceito de mortalidade e de mutabilidade, conceitos estes que limitam nosso ser. O corpo não é senão vibração materializada e deveria ser reconhecido como tal. A consciência da enfermidade, da decadência e da morte, pode ser desalojada por meio da compreensão científica tanto das profundas leis que unificam a matéria e o Espírito, como da qualidade ilusória da manifestação do Espírito em forma de matéria, do Infinito em forma finita. Crê firmemente que foste criado à imagem do Pai e que, portanto, és imortal e perfeito.

A ciência já comprovou inclusive que a mais ínfima partícula de matéria ou a menor onda de energia, são indestrutíveis; a alma - ou a essência espiritual do homem - é também indestrutível.

A matéria sofre mudanças; a alma sofre experiências mutatórias. Às mudanças radicais se denomina morte; mas a morte - ou a mudança da forma física - não altera nem destrói a essência espiritual.

Numerosos são os métodos de concentração e de meditação que costumam ensinar, mas os métodos da Self Realization Fellowship são os mais efetivos. Aplica em tua vida diária a paz e o equilíbrio que experimentares durante a prática da concentração e da meditação. Conserva tua equanimidade inclusive em meio a circunstâncias difíceis. Não te deixes dominar por emoções violentas; mesmo em frente aos acontecimentos mais adversos, ergue-te imperturbável.

Avaliação dos métodos terapêuticos

Geralmente considera-se que a enfermidade é produzida por causas externas, materiais. Poucos têm consciência de que a causa do processo jaz na inatividade da energia vital interna. Quando os veículos celulares ou tecidulares da energia vital se encontram seriamente prejudicados, esta energia se retira da região afetada, dando origem ao fenômeno da perturbação. Tanto as drogas como as massagens e a estimulação elétrica, atuam sobre as células meramente como ativantes, ajudando a induzir a energia vital a reintegrar-se à sua obra de manutenção e reparação.

Não deveríamos ser extremistas em nenhum sentido, mas sim adotar qualquer método terapêutico que consideremos conveniente, de acordo com nossas convicções individuais. Tanto as drogas como o alimento possuem uma ação química definida sobre o sangue e sobre os tecidos. Uma vez que fazemos uso dos alimentos para nos mantermos, por que haveríamos de desprezar os efeitos dos medicamentos ou de outros meios terapêuticos físicos sobre nosso corpo? Enquanto a consciência da matéria imperar no homem, os métodos físicos de cura serão sempre úteis, mesmo quando tenham limitações, devido ao fato de que são aplicados exteriormente.

As drogas podem ajudar quimicamente, através de sua ação sobre o sangue e os tecidos; a aplicação de métodos de estimulação elétrica também podem ser de utilidade. Mas, nem os medicamentos nem a eletricidade são capazes de curar sozinhos uma enfermidade; tudo o que podem fazer é estimular ou induzir a energia vital a retornar à região enferma que abandonou. Se nos for possível manejar a ação da energia vital em forma direta, é conveniente

prescindir de todo agente terapêutico externo, seja este uma droga ou a aplicação da eletricidade ou de qualquer outro instrumento intermediário.

Aplicação das leis divinas no plano material

Os ungüentos podem ser de utilidade no tratamento das escoriações, do prurido, das feridas superficiais, etc. Contudo, se fraturaste uma perna ou um braço, não é necessário dar à energia vital o trabalho de reacomodar os ossos deslocados, pois que um traumatologista - um filho de Deus, capaz de servir como instrumento Dele - pode tratar da fratura com o emprego de sua perícia e de seu conhecimento das leis de Deus aplicadas ao mundo material. Se, mediante o poder mental, és capaz de curar instantaneamente teus ossos quebrados, fá-l o assim; mas, se careces desse poder, seria insensato que o aguardasses adquirir para curar-te.

Podemos ajudar a remover ou aliviar a congestão dos nervos ou das vértebras por meio do jejum, das massagens, dos tratamentos osteopáticos e reumatológicos, das posturas de Yoga, etc., facilitando assim o livre fluxo da energia vital.

Como adquirir poder sobre a energia vital

A cura mental é superior a todos os métodos de cura física porque a vontade, a imaginação, a fé e a razão constituem estados de consciência, que atuam em forma efetiva diretamente desde o interior. Elas conduzem o poder motivador que estimula e dirige a energia vital, induzindo-a a desenvolver qualquer tarefa específica.

Tanto a autosugestão como o uso de diversos tipos de afirmações são de utilidade na estimulação da energia vital, mas nem sempre são eficazes. Isto se deve ao fato de que quem pratica estes métodos, freqüentemente os pratica de forma exclusivamente mental, sem manejar conscientemente a energia vital e, portanto, sem estabelecer conexão fisiológica alguma (entre mente e matéria). Quando se combinam as técnicas psicofisiológicas com o poder da vontade, da fé e da razão, controlando e dirigindo a energia vital de tal forma que se contate com o estado supraconsciente, a cura é segura. Neste bem-aventurado estado da Realidade, compreendemos a indissolúvel unidade existente entre a matéria e o Espírito, superando assim todo estado de perturbação.

Os ensinamentos da Self Realization Fellowship propiciam o modus operandi para adestrar a vontade, de forma que se seja capaz de dirigir a qualquer região do corpo a corrente da energia vital que efetivamente vibra nele.

Através da aplicação deste método, é possível perceber definidamente o fluxo interno da Força Cósmica Vibratória.

Oração:

Salmo 25: 4

"Faze-me saber os teus caminhos, Senhor; ensina-me as tuas veredas."

A natureza da criação

A matéria não existe como a concebemos habitualmente mas sim na forma de uma ilusão cósmica; e, para dissipar esta ilusão se necessita um método definido. Assim como é impossível curar um homem adepto aos estupefacientes em um só instante, também a consciência material, que domina o homem através da lei da ilusão, não pode ser superada senão por meio da aprendizagem e da aplicação da lei oposta, isto é, a lei da verdade.

Através de uma série de processos de condensação, o Espírito se transformou em matéria; assim, a matéria procede do Espírito e não pode, portanto, diferir de sua origem. A matéria é uma expressão parcial do Espírito, na qual o Infinito se manifesta como finito, o Ilimitado como limitado. Porém, como a matéria não é senão uma manifestação ilusória do Espírito, esta não existe de per si.

Consciência e matéria

No começo da criação, o Espírito - imanifestado até então - projetou-se na forma de duas naturezas diferentes: consciência e matéria. Estas são as duas expressões vibratórias do único Espírito transcendental, sendo a consciência uma vibração mais sutil e a matéria uma vibração mais grosseira Dele.

A consciência é a vibração do aspecto subjetivo do Espírito, e a matéria é a vibração de seu aspecto objetivo. O Espírito, como Consciência Cósmica, é potencialmente imanente na matéria vibratória objetiva; e, em seu aspecto subjetivo, manifesta-se como a consciência presente em todas as formas criadas, alcançando sua máxima expressão na mente humana e nas inumeráveis ramificações dos processos reflexivos, emotivos, volitivos e imaginativos desta.

A diferença entre Espírito e matéria está na qualidade das vibrações de ambos; quer dizer, trata-se de uma diferença de grau, mas não de espécie. O exemplo seguinte ilustrará melhor este fato: Ainda que todas as vibrações sejam qualitativamente semelhantes, o ouvido humano é somente capaz de perceber as vibrações mais grosseiras, aquelas que oscilam entre os limites de dezesseis e vinte mil ciclos por segundo; vibrações de menos de dezesseis e mais de vinte mil ciclos por segundo são geralmente inaudíveis. Não existe nenhuma diferença essencial entre as vibrações audíveis e inaudíveis mas sim, uma diferença relativa de grau entre elas.

Pelo poder de maya - a ilusão cósmica - o Criador faz com que as manifestações se apresentem tão claramente diferenciadas e individualizadas ante a mente humana que esta não as associa de forma alguma com o Espírito.

O pensamento: a vibração mais sutil

Contida na rude vibração do corpo físico, encontra-se a vibração mais sutil da corrente cósmica, a energia vital; e, inundando tanto o corpo como a própria energia vital, encontra-se a vibração mais refinada da consciência.

As vibrações da consciência são tão sutis que não é possível detectá-las mediante nenhum instrumento físico; somente a consciência pode apreender a consciência. Os seres humanos captam as miríades de vibrações emitidas pelas consciências de outros seres humanos, expressas por palavras, ações, olhares, gestos, silêncios, atitudes, etc..

Todo homem leva estampada em si a marca vibratória de seu próprio estado de consciência e emite uma influência característica tanto sobre as pessoas como sobre os objetos. Por exemplo, a casa onde mora um homem determinado, está impregnada das vibrações de seus pensamentos. Toda pessoa dotada de um certo grau de sensibilidade, será capaz de perceber nitidamente essas vibrações.

O ego humano - ou seu sentido de "Eudade", a imagem distorcida da alma imortal - apreende a consciência de forma direta e a matéria (o corpo humano e todas as demais formas da criação) de forma indireta, através de processos mentais e de percepções sensoriais. O ego está, pois, sempre consciente de sua própria consciência mas não o está da matéria - nem mesmo do corpo que ele mesmo habita - a não ser quando fixa sua atenção nela. É assim, que um homem que se encontra profundamente concentrado em um determinado tema, está consciente de sua mente mas não o está de seu corpo.

Meditação:

"Ensina-me a tomar consciência de tua imensidade e imutabilidade além de todas as coisas; e possa eu perceber-me como parte de teu imutável Ser."

Corpo e consciência, criados pelo homem no estado onírico

Todas as experiências produzidas no estado de vigília de um homem, podem se reproduzidas no estado onírico de sua consciência. Imerso nesse estado, o homem pode sonhar que caminha alegremente por um formoso jardim e, de repente, se encontra ante o cadáver de um amigo; então sofre, chora, dói-lhe a cabeça e seu coração palpita angustiadamente. Ou, talvez, surja subitamente uma tempestade em seu sonho e então se sinta molhado e frio. Porém, tão logo desperte, o protagonista dos sonhos rirá de todas as suas experiências oníricas. Existe alguma diferença entre as experiências de um homem no estado onírico e suas experiências no estado de vigília? Durante seu sonho, este indivíduo experimentou a matéria - manifestada em seu próprio corpo, em seu amigo, no jardim, etc. - e a consciência, manifestada em seus sentimentos de alegria ou dor. Assim, pois, ambas as consciências - a da matéria e a da consciência mesma - estão presentes tanto quando o homem sonha como quando está desperto.

O homem é capaz de criar matéria e consciência num ilusório mundo onírico. Não deveria, pois, ser-lhe difícil compreender o fato de que o Espírito, fazendo uso do poder de maya, tenha criado para o homem o mundo onírico da "vida": uma existência consciente que é, em essência, tão irreal - tão efêmera e mutável - como o são as experiências dos sonhos.

Maya ou a ilusão cósmica

O mundo dos fenômenos opera sob o poder de maya, a lei da dualidade ou dos estados opostos e é, portanto, um mundo irreal, cuja existência oculta a verdade da unidade e imutabilidade divinas. O homem sonha, em seu aspecto mortal, com a dualidade e os contrastes - com a vida e a morte, a saúde e a doença, a felicidade e a dor - mas, quando desperta a consciência da alma, toda dualidade desaparece e se reconhece como o eterno e bem-aventurado Espírito.

Meditação:

"Ao tomar plena consciência de minha unidade com Deus, recuperarei minha condição de filho seu. Então, sem pedir nem mendigar, receberei a prosperidade, a saúde e a sabedoria completas."

As necessidades da humanidade extraviada

Para a desorientada humanidade, tanto a ajuda médica como a ajuda mental são importantes. É inegável a superioridade da mente sobre o poder dos meios terapêuticos materiais mas, a ação dos alimentos, das ervas medicinais e dos medicamentos, ainda que mais limitada, é também inegável. Ao fazer uso de métodos mentais para obter a saúde, não é necessário desdenhar totalmente os sistemas físicos de tratamento, já que estes últimos são o resultado da investigação das leis físicas de Deus. Enquanto existir no homem a consciência material de seu corpo, ele não deveria desprezar totalmente o uso das drogas curativas. Mas, tão logo sua compreensão da origem imaterial do corpo aumente em grau suficiente, sua fé no poder terapêutico dos medicamentos desaparecerá, pois compreenderá que toda enfermidade tem sua raiz na mente.

A sabedoria: suprema terapia purificadora

Meu Mestre, Sri Yukteswar, jamais afirmou que os medicamentos fossem inúteis. E, contudo, treinou seus discípulos de tal forma que, havendo expandido suas consciências, quando adoeciam muitos deles empregavam exclusivamente o poder mental para curar-se. O mestre afirmava: "A sabedoria constitui a suprema terapia purificadora". Existem indivíduos, tanto no Ocidente como no Oriente, que negam fanaticamente a existência da matéria, mesmo estando eles dominados pela consciência até o ponto de sentir-se desfalecer quando se vêm privados de um só de seus alimentos habituais. Quando nos encontramos naquele estado de realização no qual corpo e mente, vida e morte, saúde e enfermidade, nos parecem fenômenos igualmente ilusórios, somente então, nos é lícito afirmar que não cremos na existência da matéria.

Consciência humana e consciência divina

Através de maya - e de sua consciência, a ignorância do homem com respeito a sua própria alma - a consciência humana se encontra afastada da Consciência Cósmica. A mente humana está sujeita às alterações e às limitações, mas a Consciência Cósmica está livre de toda restrição e jamais se compromete nas experiências da dualidade: as experiências de vida e morte, saúde e enfermidade, efêmeras dores e alegrias, etc. Sempre impera na mente divina uma imutável percepção da felicidade suprema. O processo de liberação da consciência humana se desenvolve através do treinamento por meio do estudo, das afirmações, da concentração e da meditação.

Este treinamento nos ensina a retrainar nossa atenção das vibrações do corpo grosseiro e das incessantes flutuações dos pensamentos e emoções, capacitando-nos para perceber as vibrações mais sutis e estáveis da energia vital e dos estados mentais superiores.

Confia no divino poder que jaz em teu interior

As pessoas dotadas de uma intensa consciência material, isto é, as que costumam identificar seu "ser" com o corpo físico, devem ser guiadas paulatinamente, a fim de que aprendam a depender cada vez menos dos medicamentos e da ajuda externa em geral, e a confiar mais no divino poder que habita em seu próprio interior.

"O conhecimento da evolução, da vida e da dissolução conduzem à completa emancipação das ataduras de Maya, ou o engano. Ao contemplar o ser no Ser Supremo, o homem conquista a liberdade eterna." - Sutra 12, de A Ciência Sagrada, de Swami Sri Yukteswar.

Técnica das afirmações

Regras preliminares

1) Sentar-se de frente para o Norte ou Leste. Escolher uma cadeira de espaldar reto, sem suporte para os braços, que deve ser coberta com uma manta de lã. A lã serve para isolar o corpo das correntes magnéticas da terra, as quais tendem a ligar a mente às percepções materiais.

2) Fechar os olhos, concentrando a atenção na região do bulbo raquidiano (a parte posterior do pescoço), salvo se as instruções específicas indicarem outra coisa. Manter as costas retas, o peito erguido, o abdome retraído porém relaxado. Inalar profundamente, exalando em seguida; repetir isto três vezes.

3) Relaxar o corpo, mantendo-se imóvel. Desalojar da mente todos os pensamentos inquietos e retirar a atenção de toda sensação corporal, seja esta térmica, auditiva, etc.

4) Não se deve pensar no tipo de cura que se necessita.

5) Afaste toda ansiedade, toda falta de confiança, toda preocupação. Tome consciência, de maneira serena e confiante, de que a divina lei opera efetivamente e é onipotente. Não permitir que a dúvida ou a desconfiança se apossem da mente; a fé e a concentração permitem que a lei opere sem nenhum obstáculo. Imprima-se na mente o pensamento de que todos os estados corporais estão sujeitos a mudança e são curáveis e de que a idéia de uma enfermidade constitui uma ilusão.

TEMPO: As afirmações deveriam ser aplicadas ao despertar, pela manhã, ou durante o período de sonolência que antecede ao sono, à noite. quando se praticam as afirmações em grupo, as reuniões podem efetuar-se em qualquer hora que seja conveniente.

LUGAR: Dentro do possível, deve escolher-se um lugar silencioso e tranquilo. Se for necessário reunir-se num local ruidoso, deve ignorar-se os ruídos e dedicar toda a atenção à prática devotada das afirmações.

MÉTODO: Antes de começar as afirmações, deve-se limpar a mente de toda inquietude e de toda preocupação. Escolher a afirmação que se necessita e repeti-la completamente, começando em voz alta e baixando a voz progressivamente - fazendo a repetição cada vez mais lenta - até acabar num murmúrio. Continuar repetindo a afirmação apenas mentalmente, sem mover os lábios nem a língua, até alcançar uma profunda e ininterrupta concentração. Durante este tempo não se deve cair em estado de torpor, sonolência, mas sim, deve existir uma profunda continuidade de pensamento, fluindo sem interrupção.

Continuando-se com a afirmação mental, aprofundando cada vez mais, surgirá uma sensação de paz e felicidade crescentes. Durante o estado de profunda concentração, nossas afirmações mentais submergem na corrente do subconsciente, para retornar posteriormente à esfera da consciência, reforçadas com o poder de influir sobre a mente consciente através da lei do hábito.

No período da prática, no qual se experimenta uma crescente paz, tuas afirmações chegam cada vez mais fundo, penetrando no reino da supraconsciência; desse reino, regressam à consciência, desta vez dotadas de

um poder ilimitado para influir sobre a mente consciente, para satisfazer teus desejos. Não albergues dúvida alguma, e te será possível comprovar o milagre desta fé científica.

Durante as afirmações praticadas coletivamente para curar as enfermidades físicas ou mentais de algum membro do grupo ou de outros, cuidar para que tanto o tom de voz como a força mental, a concentração e o sentido de fé e de paz com que se repetem as afirmações, sejam todos igualmente uniformes dentro do grupo.

As mentes mais fracas diminuem a força das afirmações coletivas e podem, inclusive, desviar o fluxo de poder do seu destino, a supraconsciência. Por isso é indispensável não efetuar nenhum movimento (durante a prática) nem permitir que a mente fique inquieta. Para alcançar o êxito, se requer a concentração de todos os membros do grupo.

Nas afirmações coletivas, o dirigente do grupo deverá ler as afirmações de forma rítmica e os participantes repetirão suas palavras com o mesmo ritmo e entonação.

Afirmações inspiradas pela alma

As afirmações que aparecem no presente livro, foram saturadas pela inspiração da alma. Estas sementes de afirmações deverão ser semeadas na terra da paz supraconsciente e regadas pela tua fé e concentração, as quais criarão as vibrações internas ativas que promoverão a germinação das sementes.

Numerosos são os processos envolvidos entre a semeadura da semente da afirmação e a obtenção de seus frutos. A fim de que se produzam os resultados desejados, todas as condições necessárias para seu desenvolvimento deverão ser cumpridas. A semente da afirmação deve ser uma semente em bom estado: quer dizer, deve estar livre dos defeitos da dúvida, da inquietude e da falta de atenção. Se deverá semeá-la na mente e no coração de forma concentrada, serena e devota; e se deverá regá-la com uma repetição sempre fresca e profunda e com uma fé ilimitada.

Evite-se sempre a repetição mecânica. A isto se refere o mandato bíblico: "Não tomarás o nome do Senhor teu Deus em vão" (Êxodo - cap.20.vrs.7) A afirmações devem ser repetidas de forma firme, intensa e sincera, até que se alcance um poder tal, que uma ordem mental, uma poderosa instância interior, baste para modificar as células corporais e para exigir da alma que opere milagres.

Etapas do cântico mental

Recordemos, novamente, que as afirmações devem ser repetidas em voz alta, com a entonação apropriada, baixando logo o tom da voz até acabar em sussurro; porém, recorde-se acima de tudo, que a prática deverá ser feita com concentração e devoção. Desta forma, por meio da própria convicção com respeito à eficácia e à verdade das afirmações, os pensamentos (nelas contidos) são conduzidos desde o sentido auditivo até o entendimento da mente consciente, daí à mente subconsciente ou automática e desta à mente supraconsciente. Os que crerem, serão curados por meio da prática destas afirmações.

As cinco etapas a seguir na repetição das afirmações são: repetição consciente em voz alta, repetição em sussurro, repetição mental, repetição subconsciente e repetição supraconsciente.

Om ou Amém, o som cósmico

A repetição subconsciente torna-se ininterrupta e automática. Quando as profundas vibrações internas das afirmações se transformam em realização, implantando-se nas mentes consciente, subconsciente e supraconsciente, então se chegou à prática da afirmação supraconsciente. O cantar supraconsciente consiste em manter a atenção fixa, ininterruptamente, na verdadeira Vibração Cósmica (Om ou Amém) e não em um som imaginário.

À medida que se passa de uma etapa para outra na prática das afirmações, a atitude mental deverá mudar paralelamente, interiorizando-se e concentrando-se cada vez mais. A meta consiste em que, tanto a pessoa que pratica a afirmação como o processo da prática mesma e a afirmação em si, cheguem a identificar-se em uma só entidade indissolúvel. A mente deverá alcançar o mais profundo estado (de concentração) em forma consciente - sem entrar em torpor, divagação mental ou sonolência - um estado em que a atenção se encontre tão intensamente focalizada, que todo pensamento se submirja e se funda em um só pensamento central, qual partículas de metal atraídas por um ímã irresistível.

Os três centros fisiológicos

Durante as afirmações nas quais se aplica fundamentalmente a vontade, deverá fixar-se a atenção no ponto médio entre as sobrancelhas; quando se aplicam afirmações do tipo intelectual, o centro da concentração deverá ser o bulbo raquidiano; e nas afirmações de fervor, a concentração deverá focalizar o coração. Conforme a ocasião, o homem habitualmente fixa sua mente de

forma automática em alguma dessas regiões fisiológicas; nos estado emocionais, por exemplo, se concentra no centro cardíaco com exclusão de todo resto do corpo. Por meio da prática das afirmações, se consegue o poder de dirigir a atenção, de forma consciente, às fontes vitais da vontade, do pensamento e do sentimento.

A fé absoluta e inquebrantável em Deus constitui o supremo método de cura instantânea. E o mais sublime e produtivo dos deveres humanos consiste em realizar um constante esforço por despertar uma fé semelhante.

Afirmações científicas de cura

Ao aplicar as afirmações contidas neste livro, tanto o devoto individualmente como o dirigente de um grupo podem ler a afirmação completa, sem nenhuma interrupção, ou deter-se e repetir algumas frases do texto, toda vez que assim o desejarem.

Afirmações terapêuticas gerais

Em cada altar do pensamento, da vontade, do sentimento, moras Tu, moras Tu.

Tu és todo sentimento, toda vontade, todo pensamento.

És Tu quem os guia; permite-os seguirem a Ti, permite-os seguir-Te....

Permite que sejam assim, como Tu és.

No templo da minha consciência, a luz - Tua luz - morava, e eu não a via; mas hoje a vejo.

O templo está iluminado, o templo está são, unificado.

Sonhando enquanto dormia, acreditava que o templo se havia quebrado, minado pelo medo, pela ansiedade e pela minha ignorância.

Minado pelo medo, pela ansiedade e pela minha ignorância, sonhando enquanto dormia, acreditei que o templo se havia quebrado.

Tu me despertaste hoje, Tu me despertaste; Teu templo está são hoje, Teu templo está curado.

Anseio adorar a Ti, anseio adorar-Te.
Na estrela, no coração, na célula do corpo, amo a Ti, Te amo.
Brinco contigo no elétron.

Anseio adorar-Te em corpo, estrela e constelação.
Estás em tudo.
Te adoro em tudo.

Celestial Vontade Divina convertida em minha vontade humana, brilha em mim, brilha em mim; brilha em mim Tua vontade, brilha em mim Tua vontade.
Eu desejarei e decidirei, agirei e me disciplinarei, não guiado pelo ego, mas sim por Ti, mas sim por Ti, por Ti.
Trabalharei e exercerei minha vontade, porém preenche Tu minha vontade com Tua própria vontade, com Tua própria vontade.

Oh! Pai, torna-nos como crianças pequenas, como crianças que são donas de Teu reino!
A perfeição de Teu amor está em nós.
Como Tu, que és perfeito, como Tu, somos perfeitos.
Em corpo e mente somos sãos, como o és Tu, como o és Tu.
Somos Teus filhos, filhos da perfeição.

"Tudo o que você faça, deve ser feito em paz. Eis o melhor remédio para o seu corpo, sua mente e sua alma. Eis a maneira mais sublime de viver". - De "Onde existe Luz" Swami Yoganandaji.

Tu estás em tudo, E onde quer que estejas, ali está a perfeição.

Tu habitas no altar de cada célula; Tu habitas todas as células de meu corpo, e elas estão saudáveis e perfeitas, saudáveis e perfeitas.
Faz-me sentir que Tu estás em todas as minhas células, em todas elas.
Faz-me sentir que Tu estás em cada uma de minhas células e em todas elas.

Vida de minha própria vida, Tu és saudável e estás em todas as partes.
Tu estás em meu coração, em meu cérebro, em meus olhos e em meu rosto e em meus membros.
Tu estás em todas as partes.

És Tu quem move meus pés; eles estão saudáveis.
Minhas pernas e minhas coxas estão saudáveis, estão saudáveis, pois Tu moras nelas.
Tu sustentas minhas coxas, para que me erga, para que não caia.
Minhas coxas estão saudáveis, pois Tu estás nelas, pois Tu estás nelas.

Tu estás em minha garganta, em minhas mucosas e em meu abdômen habitas; eles estão saudáveis, pois Tu estás neles.
Tu palpitas em minha coluna dorsal; está saudável, está saudável.
Tu flues em meus nervos; estão saudáveis, saudáveis.
Tu flutuas em minhas veias e em minhas artérias flutuas; estão saudáveis, estão saudáveis.
És fogo em meu estômago, fogo em meus intestinos; estão saudáveis, saudáveis.

Assim como Tu és meu, assim sou Teu também.
Tu és perfeito; Tu és meu ser, és meu ser, Tu és meu cérebro, resplandecente e saudável, saudável.. Saudável, saudável.

Livre flui minha imaginação, livre flui minha imaginação.
Estou enfermo quando assim o creio; e quando assim o creio, saudável estou.
Cada hora, oh! cada momento, em corpo e mente estou saudável e contente,

estou sadio e contente!

Sonhei o sonho da enfermidade, porém despertei rindo ao encontrar-me
banhado em lágrimas, lágrimas de alegria e não de pesar, ao comprovar que
havia sonhado o sonho da enfermidade.
Pois estou sadio na verdade, estou sadio.

Permite-me sentir Teu amoroso pulsar, Teu saudável pulsar.
Tu és meu Pai, e eu sou Teu filho.
Caprichoso ou submisso, eu sou Teu filho.
Permite-me sentir Teu saudável pulsar.
A sabedoria de Tua vontade, permite-me sentir, a sabedoria de Tua vontade.

"Uma fonte ilimitada de proteção para o homem reside em pensar firmemente
que, como filho de Deus, ele não pode ser afetado pela doença". De "Onde
existe Luz"- P.Y.

Afirmações breves

Pai Perfeito, Tua luz flui através de Cristo, através dos santos de todas as
religiões, através dos mestres da Índia, e através de meu próprio ser. Tua
divina luz está presente em todas as regiões de meu corpo. Estou sadio.

Oh! Consciente Energia Cósmica, Tua vida é a minha vida!. Tu espiritualizas
e transformas em energia os alimentos sólidos, líquidos e gasosos com os
quais sustento meu corpo.

Pai Celestial, as células de meu corpo são feitas de luz, minhas células corporais são feitas de Ti. Como Tu és perfeito, elas são perfeitas. Como Tu és saúde, elas são saudáveis. Como Tu és Espírito, elas são Espírito. Como Tu és a própria vida, elas são imortais.

Tua energia doadora de vida renova e fortalece meu ser.

O poder terapêutico do Espírito flui através de todas as células de meu corpo. Sou feito da única substância universal: Deus.

Pai, Tu estás em mim; estou sadio.

Teu poder flui através de mim. Meu estômago está saudável, pois Tu estás ali.

Reconheço que minha enfermidade é o resultado de minhas próprias transgressões às leis da saúde. Por meio da dieta correta, do exercício e do reto pensar, desalojarei de mim o mal realizado.

Pai Celestial, Tu estás presente em cada átomo, em cada célula, em cada corpúsculo, em cada partícula dos nervos, do cérebro, dos tecidos. Como estás em todas as partes de meu corpo, estou sadio.

A perfeita saúde divina inunda todos os obscuros recônditos de minha enfermidade corporal. Sua luz brilha em todas as células de meu corpo. Minhas células estão completamente sadias, pois a perfeição divina está nelas.

Afirmação para aplicar o poder do pensamento

Concentre o pensamento na frente, enquanto repete o seguinte:

Penso e sei que minha vida flui, penso e sei que minha vida flui do meu cérebro a todo meu corpo, flui.....
Luminosas centelhas atravessam as entranhas de meus tecidos.
Através da medula espinal, por minha coluna dorsal veloz se precipita, em borriço e espuma, a corrente vital....
Todas as pequenas células bebem dela; suas diminutas bocas cintilam.
Todas as pequenas células bebem dela; suas diminutas bocas cintilam.

Para desenvolver um raciocínio bem dirigido

Para estimular a atividade mental e o raciocínio correto, apliquem-se as seguintes sugestões:

- 1) Ler boa literatura, assimilando cuidadosamente sua mensagem.
- 2) Se ler durante uma hora, escrever durante duas horas e refletir três horas. Esta é a proporção a observar se deseja cultivar o poder da razão.
- 3) Ocupar a mente com idéias enaltecedoras. Não desperdiçar tempo com pensamentos negativos.
- 4) Adotar o melhor plano de vida que se tenha formulado mediante o exercício da razão.
- 5) Fortalecer o poder do raciocínio através do estudo das leis da mente, descritas nas lições da Self-Realization Fellowship.
- 6) A repetição das afirmações contidas no presente livro, se feitas com verdadeira força espiritual, desenvolve o poder da mente. Psicólogos, tanto antigos como modernos, têm afirmado que a inteligência inata do homem é suscetível de uma infinita expansão.
- 7) Obedecer as leis físicas, morais e sociais. Tomando como norma considerar ditas leis como subordinadas a uma lei espiritual superior, o homem se eleva gradualmente por sobre todas as leis menores, para ser guiado exclusivamente pela lei do Espírito.

Afirmação para aplicar o poder da vontade

Concentrar a vontade simultaneamente na região do bulbo raquidiano e no ponto médio entre as sobrancelhas, enquanto se repete o seguinte (primeiro em voz alta e em seguida cada vez mais suave, até acabar num murmúrio):

Que a energia vital encha meu corpo, eu quero.

Com divina vontade eu quero que a energia vital revivifique, através de meus nervos e meus músculos todos, com seu fervilhaste fogo vibrante, que revivifique quero meus membros e meus tecidos todos, com seu ardente poder regozijaste.

Em minhas glândulas e sistema circulatório, fluir te ordeno, ao meu mandato soberano.

Ao meu mandato soberano, arder te ordeno, arder te ordeno, ao meu mandato soberano.

Afirmações para desenvolver a sabedoria

Concentrar-se na região situada abaixo da abóbada craniana sentindo ali a presença do cérebro.

Eis que nas alcovas da sabedoria vagam Teus pés.

Tu és a razão em meu ser, o poder de minha razão.

Oh!, eis que vagam em mim Teus pés, despertando cada célula diminuta que em meu cérebro dormita!

Convidando-a a receber, a abrir a porta, a quanto bem a mente e os sentidos aportam, a receber o conhecimento que Teu ser aporta.

Pensarei e raciocinarei.

Para pensar, importunar a Ti não necessito; mas guia Tu minha razão quando eu errar, guia-a até a meta correta.

Oh! Pai Celestial, oh! Divina Mãe, oh! Mestre meu, oh! Amigo Divino!

Sozinho vim e sozinho irei; só contigo, só contigo... Só contigo, só contigo.

Tu construístes para mim uma morada - uma morada de células viventes - para mim.

Tua é esta morada minha; a edificou Tua vida, e por Tua fortaleza foi criada.

Perfeita é Tua morada. Tua morada é perfeita.

Sou Teu filho, és meu Pai; ambos moramos em um mesmo templo, ambos moramos neste templo de carne, neste templo de carne.
Tu estás sempre aqui, comigo, no meu altar palpitante.

Separei-me de Ti e, distante, com a escuridão joguei.
Separei-me de Ti e, distante, com o erro joguei.
Qual filho rebelde, o lar abandonei.
Mas, rodeado de sombras, regressei; rodeado de sombras e marcado com o lodo da matéria, regressei.
Tu estás aqui, e não posso ver nada.
Estou cego; Tua luz está aqui, porém, por culpa minha não vejo nada, oh! minha é a culpa de não ver nada!

Atrás da cortina sombria se assoma Tua luz, se assoma.
Juntas, escuridão e luz, não podem permanecer, não podem.
Juntas, ignorância e sabedoria, não podem permanecer, não podem.
Expulsa, oh!, expulsa da minha morada a noite sombria, minha noite sombria!
As células de meu corpo, de luz estão feitas; as células de meu corpo. de Ti estão feitas.
Porque Tu és perfeito, são perfeitas; porque Tu és Espírito, são Espírito; porque Tu és eterno, são imortais.

"Se você vive com o Senhor, será curado da ilusão da vida e da morte, da saúde e da doença. Esteja com o Senhor. Sinta Seu amor. Nada tema. Somente na fortaleza de Deus podemos encontrar proteção. Não existe porto de alegria mais seguro do que estar em Sua presença. Quando você está com Ele, nada pode atingi-lo". De "No Santuário da Alma", de P.Y.

Afirmações breves

Pai Celestial, és meu para sempre. Venero Tua presença em todo bem e contemplo Tua bondade através das janelas de todos os pensamentos nobres.

Teu ilimitado e onipresente poder terapêutico habita em mim, oh! Pai!
Manifesta Tua luz através da escuridão de minha ignorância. Onde quer que a Tua luz benfeitora esteja presente, ali está a perfeição; assim, pois, a perfeição está em mim.

Pai Celestial, Tu és todo sentimento, todo vontade, todo pensamento. Guia Tu meus sentimentos, minha vontade e meus pensamentos; permite-os seguir-Te, permite-os serem como Tu és.

Meus sonhos de perfeição são pontes que me conduzem ao reino das idéias puras.

Diariamente buscarei a felicidade mais e mais no interior de minha própria mente, e cada vez a buscarei menos através dos prazeres materiais.

Deus é o pastor de meus pensamentos inquietos. Ele os guiará até Sua morada de Paz.

Purificarei minha mente mediante o pensamento de que Deus guia cada uma de minhas atividades.

Oremos juntos:

Pai Celestial, eu te dou graças pelo corpo que criastes para mim nesta encarnação. Ele é meu amigo e fiel companheiro, auxiliando-me em meu progresso espiritual. Abençoado seja. Amém.

Afirmações breves

Pai Celestial, Tua vida cósmica e eu somos um. Tu és o oceano e eu sou a onda: somos um.

Exijo minha divina herança, sabendo intuitivamente que todo poder e toda sabedoria existem em minha alma de forma inata.

Deus está em meu interior e ao meu redor, protegendo-me; assim, pois, afastarei de mim todo temor, já que este fecha as portas da luz da guia do Senhor.

Deus é o Ser interior do homem, a única Vida do universo inteiro.

Estou submerso na luz eterna; ela satura cada partícula de meu ser. Vivo nessa luz. O Espírito divino me preenche por dentro e por fora. Deus mora no mais recôndito de minha razão, guiando-me até a meta correta hoje e todos os dias.

Concentro todo meu poder e toda minha habilidade para ser capaz de expressar a Divina Vontade neste dia; o perfeito equilíbrio e a perfeita paz são meus hoje.

"A oração verdadeira é uma expressão da alma, um anseio que brota da alma. É uma fome de Deus que vem de dentro, manifestando-se a Ele de maneira ardente, silenciosa". De "No Santuário da Alma" - P.Y.

Leis subconscientes, conscientes e supraconscientes para alcançar o êxito material

O êxito se alcança através da obediência às leis divinas e às leis materiais. Tanto o êxito material como o espiritual são importantes, porém o êxito material consiste somente em dispor do indispensável para satisfazer as necessidades da vida.

A ambição de fazer fortuna deveria incluir em si o desejo de ajudar a outros. Adquire todo o dinheiro que sejas capaz, em teu esforços por melhorar de alguma forma tua comunidade, teu país ou teu mundo; mas, jamais procures

uma ganância econômica através de ações que se oponham aos interesses da humanidade.

Existem leis subconscientes, conscientes e supraconscientes para alcançar o êxito no plano material, assim como também para superar toda atitude mental de fracasso.

Ao repetir afirmações de forma intensa e concentrada, logo que se desperta, pela manhã, como imediatamente antes de dormir, está se aplicando a lei subconsciente do êxito. Toda vez que desejes conquistar uma meta correta, abandona toda d'vida, toda idéia de fracasso; confia em que, como filhos de Deus, temos acesso a tudo que pertence ao Senhor.

Tanto a ignorância desta lei como a falta de fé nela, tem privado o homem de sua herança imortal. Para poder fazer uso dos recursos da Divina Providência, deves destruir as sementes subconscientes de teus pensamentos errados, mediante a constante repetição de afirmações impregnadas de uma confiança infinita.

Para colocar em operação a lei consciente do êxito, deves planejar e atuar de forma inteligente, sentindo a todo momento que é Deus quem te está ajudando tanto na elaboração de teus planos como em teus contínuos e laboriosos esforços.

A lei supraconsciente do êxito se põe em operação através das orações e mediante a compreensão da (a verdade) onipotência de Deus. Não se trata de interromper teus esforços conscientes, mas não dependas exclusivamente de tuas próprias habilidades naturais, mas sim que peças a ajuda divina em tudo que empreendas.

Quando se combinam estes métodos consciente, subconsciente e supraconscientes, o êxito é seguro. Não importa quantas vezes tenhas fracassado, tenta mais uma vez.

Afirmações para o êxito material

Tu és meu Pai, cheio de êxito e cheio de satisfação.

Eu sou teu filho, cheio de êxito e cheio de satisfação.

Todas as riquezas desta terra, todas as riquezas do universo, Te pertencem, são Tuas.

Eu sou Teu filho; as riquezas da terra e do universo me pertencem, são minhas.... Me pertencem, são minhas.

Cultivava pensamentos de pobreza, e equivocadamente acreditava que era pobre, e pobremente vivia.
Mas regressei ao meu lar hoje, e Tua consciência me cumulou de fortuna e de riqueza.
Tenho êxito, tenho riquezas; Tu és meu tesouro, e sou rico, rico.

Tu és tudo, tudo, Tu és meu.
Possuo tudo, tudo.
Sou afortunado, sou rico.
Possuo tudo, tudo, tal qual o possues Tu, tal como Tu.
Possuo tudo, tudo.
Tu és minha Riqueza.
E eu possuo tudo.

"E todas as minhas coisas são tuas, e as tuas coisas são minhas; e nisso sou glorificado." - Jesus / evangelho de S.João - cap.17 - vrs.10

Sei que o poder de Deus é ilimitado. Como fui feito à sua imagem, eu também estou dotado da força para vencer todos os obstáculos.
Meu é o poder criador do Espírito. A Inteligência Infinita me guia e resolverá todo problema.
Deus é meu próprio Banco Divino, de caudais inesgotáveis. Sempre serei rico, pois tenho acesso à Providência Cósmica.
Avançarei com fé perfeita, confiando no poder do Bem Onipresente, que me outorgará quanto necessite, no momento em que o necessite.
O sol da prosperidade divina irrompe através do escuro céu de minhas limitações. Sou filho de Deus; tudo quanto é seu, é meu.

Para desvanecer a ignorância espiritual

O êxito espiritual está na capacidade de "sintonizar-se" (ou por-se em harmonia) conscientemente com a Mente Cósmica, assim como também na

habilidade para conservar a serenidade e o equilíbrio em toda circunstância, inclusive ante fatos irreparáveis, tais como o decesso (morte) dos seres queridos ou outras perdas semelhantes. Não deverias entristecer-te quando a lei da Natureza te separa daqueles a quem amas, ou melhor, deverias agradecer humildemente a Deus por te haver concedido durante algum tempo o privilégio de amar, atender e cuidar a um de seus filhos.

Para alcançar o êxito espiritual, devemos compreender os mistérios da vida e enfrentar alegre e valorosamente todas as circunstâncias, conscientes de que os acontecimentos se desenvolvem de acordo com um formoso plano divino. O conhecimento constitui o único caminho para sanar o mal da ignorância.

Afirmações para o êxito espiritual

Tu és Sabedoria, Tu conheces em verdade a origem e o fim de tudo.

Eu sou teu filho, e desejo conhecer o verdadeiro mistério da vida, o verdadeiro e agradável fim da vida.

Tua sabedoria, que mora em mim haverá de ensinar-me tudo quanto é conhecido a Ti, tudo quanto é conhecido a Ti.

Pai Celestial, minha voz foi criada para cantar Tua glória. Meu coração foi criado para responder ao Teu chamado. Minha alma foi criada como um canal, através do qual flui-se Teu amor constantemente, para todas as almas sedentas.

O poder de Teu amor crucifica todos os meus pensamentos de dúvida e de temor; me elevarei assim triunfalmente sobre a morte, e ascenderei a Ti nas asas da luz.

Afastando de mim todo fardo mental, relaxo e permito que Deus expresse através de mim seu perfeito amor, sua perfeita sabedoria, sua perfeita serenidade.

Meu Pai Celestial é amor e eu fui feito à sua imagem. Sou a esfera do amor, na qual brilham todos os planetas, todas as estrelas, todos os seres, a criação inteira. Sou o amor que inunda todo o universo.

Somente pelos poderes que Deus me concede, me é possível desempenhar meus deveres; meu maior desejo é, pois, agradar ao Senhor. Deus, somente Ele, constitui o supremo amor de meu coração, a suprema aspiração de minha alma, a suprema meta de minha vontade e de minha razão.

"Quando deixamos a velha morada do corpo nos perguntamos com apreensão: que me espera?

Esquecemos que Tu estás no novo como estavas no velho.

Quando Te conhecemos, então , nada é estranho; não há barreiras nem temores.

Deixa-me ver-te sempre; Tu estás jogando em tudo."

De R.Tagore , no livro Mejdá.

Afirmção para o êxito psicológico

Sou valente, sou forte, através de mim flui o aroma de pensamentos exitosos, flui através de mim.

Sou tranqüilo e calmo, doce e generoso.

Sou amor e simpatia, sou magnético e encantador.

Todos me são agradáveis.

Desvaneço todo pesar, todo temor.

Não tenho inimigos; sou amigo de todos.

Não possuo hábitos fixos: hábitos de comportamento, hábitos de alimentação e de pensamento.

Sou livre, livre.

Te ordeno, ó Atenção, que te dediques, que pratiques a concentração em todo meu trabalho, em toda ação.

Sou capaz de fazer tudo, quando assim creio, quando assim creio, sou capaz de tudo.

Em igrejas e templos, em plena oração, contra mim se erguiam meus pensamentos errantes, e impediam minha mente de chegar a Ti e impediam minha mente de chegar a Ti.

Ensina-me a ser dono uma vez mais, oh! novamente, ensina-me a ser dono de meu cérebro e de minha mente!

E possa assim oferecê-los a Ti, na oração e no êxtase, na meditação e no sonho.

Venerarei a Ti, em meditação e solidão.

Sentirei Tua energia fluir em minhas mãos, na atividade.

Se a preguiça me afastou de Ti, haverei de encontrar-Te na atividade.

Métodos combinados

Ainda que a superioridade dos métodos mentais sobre os métodos físicos de tratamento seja inegável, se incluem no presente livro alguns exercícios, para benefício dos que desejem combinar ambos os métodos

Exercícios para melhorar a vista

Concentrar-se, com os olhos fechados, na região do bulbo raquidiano, e sentir que o poder da vista, presente nos olhos, flui através do nervo óptico até a retina. Concentrar-se durante um minuto na retina e sem seguida abrir e fechar os olhos algumas vezes. Girar as órbitas oculares para cima, para baixo, para a esquerda e para a direita. Mover os olhos da esquerda para a direita e da direita para a esquerda. Fixar o olhar no ponto médio entre as sobrancelhas imaginando o fluxo da energia vital, que se dirige desde o bulbo raquidiano até os olhos, transformando estes últimos em dois focos de luz. Este exercício produz benefícios tanto físicos como mentais.

Afirmações para os olhos

Eu ordeno, oh! raios celestes, que se deslizem através de meus nervos ópticos e me mostrem, e me mostrem de verdade, que neles mora a luz da Divindade,

a luz da Divindade! Através de meus olhos Deus aparece, aparece através de meus olhos. Perfeitos e sadios são meus olhos: meu único olho superior* e meus dois olhos físicos... Meus três olhos, oh! meus três olhos, quanta luz invisível flui através de vocês, quanta luz invisível flui através de vocês!

Olho único, ou olho espiritual, situado entre as sobrancelhas.

Não chorem mais, não chorem mais, meus olhos de loto.

Não fira mais tuas pétalas a tempestade.

Venham, venham agora, e qual cisnes, deslizem no doce lago da paz, na aurora da sabedoria, através das jubilosas águas da infinita alegria.

Através do passado, presente e futuro, a luz, a luz que é tua, em meu ser cintile e flua.

Eu ordeno, olhos de meu corpo, em um só olho único convertam-se; em um só olho único convertam-se....

Olho que tudo veja e tudo conheça, que faça que meu corpo resplandeça, que minha mente resplandeça, que minha alma resplandeça.

Exercícios para o estômago

Em pé, diante de uma cadeira, inclinar-se à frente, apoiando-se no assento. Exalar profundamente, contraindo simultaneamente o abdome, de modo que este se retraia chegando ao máximo à coluna dorsal. A seguir, inalar, empurrando ao mesmo tempo o abdome para fora, tanto quanto seja possível. Repetir doze (12) vezes. Os Yogues afirmam que este exercício melhora as funções digestivas - tanto o peristaltismo matinal como as secreções digestivas - ajudando a aliviar as perturbações gástricas.

Exercício para os dentes

Com os olhos fechados, apertar os dentes superiores e inferiores do lado esquerdo. Relaxar, e apertar em seguida os dentes frontais. Relaxar, e apertar em seguida todos os dentes simultaneamente.

Cada posição deve ser mantida por um ou dois minutos, fixando a concentração na sensação de "dentes apertados"; e visualizando-se ao mesmo tempo a energia vital que flui através das raízes dos dentes, vitalizando-os e desalojando deles toda perturbação.

O Paraíso interior

O corpo é um jardim, provido das encantadoras árvores dos sentidos: as árvores da vista, do ouvido, do paladar, do olfato e do tato. Deus - ou a Divindade presente no homem - nos previne contra o uso imoderado de qualquer dos frutos dos sentidos, e especialmente contra o emprego equivocado da maçã da energia sexual, situada no meio do jardim corporal.

A serpente da curiosidade perversa e a Eva - ou a emotiva natureza feminina - ambos fatores presentes em todos os seres humanos, induzem a desobedecer as ordens divinas. E é assim que os homens perdem a alegria do autocontrole, sendo arremessados do éden da pureza e da bem aventurança divinas.

A experiência do sexo traz consigo o pecado ou a "folha de parreira", isto é, a consciência da vergonha.

Todo par conjugal que deseje ter filhos, deveria concentrar-se exclusivamente, durante o ato sexual, no propósito criador dessa relação. A humanidade evitaria numerosos sofrimentos se não buscasse a comunhão sexual como um fim em si mesmo.

Métodos para o controle sexual

Com uma toalha molhada em água fria, friccionar todas as aberturas do corpo, e também as mãos, pés, axilas, umbigo e parte posterior do pescoço, na região do bulbo raquidiano. Praticar este método com regularidade, cada noite, antes de deitar-se.

Em momentos de excitação física, respirar inalando e exalando profundamente, de seis a quinze vezes e em seguida buscar a companhia de pessoas a quem se respeite, pessoas dotadas de autocontrole.

Afirmações de pureza

Através de estames e pistilos, criaste Tu as flores, flores puras.

E através da união de meus pais, união pura, meu corpo moldaste.

Assim como Tu és o criador de todo bem, assim o somos nós também.

Ensina-nos a criar sagradamente, santamente, sejam nobres filhos ou nobres idéias.

Tu não tens sexo; nós não temos sexo, não temos sexo.

Tu nos criaste na pureza, Ensina-nos a criar sagradamente sejam nobres filhos ou nobres idéias, forjados à Tua imagem.

A fim de conquistar as tentações, afastarei todo mal de meus pensamentos. Retirarei minha mente das regiões sensoriais, presentes na superfície do corpo, as quais originam os desejos mentais, e buscarei em seu lugar a alegria da presença de Deus em meu interior.

Para curar os maus hábitos

Os bons hábitos são teus melhores amigos; preserva seu poder, alimentando-os continuamente mediante boas ações. Os maus hábitos são teus piores inimigos; te forçam a atuar contra a tua própria vontade, a adotar uma conduta nociva. Deterioram tua vida física, social, moral, mental e espiritual. Não continues alimentando teus maus hábitos com más ações; deixa-os morrer de inanição.

A verdadeira liberdade consiste na capacidade para seguir, em toda atitude, o curso indicado pelo discernimento correto e pela livre escolha. Por exemplo, come aquilo que te beneficiará e não necessariamente aquilo a que estás habituado.

Tanto os bons como os maus hábitos requerem um certo tempo para adquirir poder. Maus hábitos crônicos podem ser substituídos por bons hábitos, sempre que se cultivem estes últimos pacientemente.

Desaloja de ti os maus hábitos, mediante o cultivo de bons hábitos em todos os aspectos de tua vida. Como filho de Deus, estás livre de toda compulsão interior; fortalece em ti a consciência desta liberdade.

Afirmações de liberdade

Tu habitas a lei, mas estás por cima de toda lei, por cima de toda lei.

Assim como Tu estás por cima de toda lei, eu estou por cima de toda lei.

Oh! vocês, soldados dos bons hábitos, desterrem de mim todo mau hábito, desterrem de mim todo mau hábito!

Sou livre, livre sou.
Não tenho hábitos, não tenho hábitos.
Farei sempre o correto, sempre, sempre o correto, livre do poder do hábito.
Sou livre, livre sou.
Não tenho hábitos, não tenho hábitos.

Afirmações breves

Pai Celestial, fortalece em mim a determinação para abandonar os maus hábitos, os quais atraem vibrações negativas, e formar bons hábitos, que atraem vibrações positivas.

A eterna vida de Deus flui através de mim. Sou imortal. Sob a onda da minha mente está o oceano da Consciência Cósmica.

Pai Celestial, aqui, onde Tu me colocaste, aqui deves Tu vir a mim.

Não existe filme algum da vida que tenha sido desenvolvido por um único ator ou um sucesso isolado. Meu papel no cenário é importante, pois sem minha participação o drama cósmico seria incompleto.

Orações ao Pai Celestial

A orações seguintes encaminharão teus pensamentos à Fonte de todo bem, o Poder que está por trás de toda afirmação: **DEUS**

A oração deveria ser empregada não com o objetivo de mendigar mercês temporais do Senhor, mas sim com a finalidade de capacitar o homem para exigir o divino tesouro que lhe pertence e que, por sua ignorância, crê haver perdido.

Sendo que a indelével imagem de Tua perfeição mora em mim, ensina-me a apagar de meu ser todas as manchas superficiais da ignorância, comprovando assim que Tu e eu somos Um.

Ensina-me, oh! Espírito, a curar meu corpo reabastecendo-o de Tua energia cósmica, a curar minha mente por meio da concentração e da alegria e a curar minha alma mediante a intuição nascida da meditação. Permite que Teu reino interior se manifeste exteriormente.

Pai Celestial, ensina-me a recordar-te na pobreza e na prosperidade, na enfermidade e na saúde, na ignorância e na sabedoria. Possa eu abrir meus olhos, fechados pela incredulidade, e contemplar Tua luz, que cura em um instante.

Divino Pastor, resgata as ovelhas de meus pensamentos, perdidas no deserto da inquietude, e conduze-as ao sagrado redil de Tua paz.

Ama Deus, possa eu saber que Teu invisível manto protetor me circunda sempre, seja na alegria ou na dor, na vida ou na morte.

Resenha do autor

Paramahansa Yogananda (1893-1952) é mundialmente reconhecido como uma das personalidades espirituais mais ilustres de nosso tempo. Nasceu no norte da Índia e em 1920 se radicou nos Estados Unidos da América, onde ensinou, por mais de trinta anos, a antiga ciência da meditação originada em sua terra natal, e divulgou a arte de viver a vida espiritual de forma equilibrada. Através da célebre história de sua vida, Autobiografia de um Yogue, assim como também por meio de seus numerosos outros livros,

Paramahansa Yogananda deu a conhecer a milhões de leitores as verdades eternas em que se fundamentam as tradições religiosas do Oriente e Ocidente. Em 1920, Paramahansa Yogananda fundou Self-Realization Fellowship (conhecida na Índia como Yogoda Satsanga Society of Índia) com o fim de disseminar os ensinamentos que havia trazido para o Ocidente. Entre as metas e ideais que ele aspirou para sua sociedade se contam: divulgar técnicas científicas mediante cuja aplicação o homem pode alcançar uma experiência pessoal de Deus, e demonstrar as verdades essenciais que constituem os fundamentos científicos comuns a toda religião verdadeira, promovendo assim uma maior harmonia entre os diversos povos e nações do mundo. Através de suas lições práticas da "arte de viver", Paramahansa Yogananda procurou brindar a pessoas de todas as raças e credos os meios para libertar-se das desarmonias físicas, mentais e espirituais, como também para tomar para plena consciência da formosura, da nobreza e da verdadeira divindade da alma humana e manifestar essas qualidades da maneira mais perfeita em suas vidas. Sua obra universal continua atualmente sob a direção de uma de suas primeiras e mais fiéis discípulas, Sri Daya Mata, presidente da Self-Realization Fellowship.

Paramahansa Yogananda: um Yogue na vida e na morte

Paramahansa Yogananda entrou em mahasamadhi (o abandono definitivo do corpo físico, realizado de forma voluntária e consciente por um yogue) em 07 de março de 1952, em Los Angeles, Califórnia, após haver concluído seu discurso num banquete oferecido em honra de S. E. Binay R. Sen, Embaixador da Índia.

O grande mestre universal demonstrou, tanto na vida como na morte, o valor do yoga (conjunto de técnicas científicas utilizadas para alcançar a comunhão com Deus). Semanas depois de seu decesso, seu rosto imutável resplandecia com o divino fulgor da incorruptibilidade.

O senhor Harry T. Lowe, diretor do cemitério de Forrest Lawn Memorial Park de Glendale (no qual repousa provisoriamente o corpo do Mestre), remeteu à Self-Realization Fellowship uma carta certificada em tabelião, da qual se extraíram os seguintes parágrafos: "A ausência de qualquer sinal visível de decomposição no corpo de Paramahansa Yogananda, constitui o caso mais extraordinário de nossa experiência (.....). Vinte dias após seu falecimento, não se percebia em seu corpo desintegração física alguma (...) nenhum indício de mofo se observava em sua pele, nem existia dessecação visível em seus tecidos (...). Este estado de perfeita conservação de um corpo é, até onde podemos coligir nos anais do cemitério, um caso sem precedentes.... "Quando

recebemos o corpo de Yogananda no cemitério, nosso pessoal esperava observar, através da tampa de vidro do caixão, as manifestações habituais da decomposição física progressiva. Porém nosso assombro foi crescendo à medida que transcorreram os dias sem que se produzisse nenhuma mudança visível no corpo sob observação (...) O corpo de Yogananda se encontrava aparentemente em estado de imutabilidade (...). Nunca emanou odor algum de decomposição (...). O aspecto físico de Yogananda instantes antes de ser colocada a tampa de bronze de seu caixão, em 27 de março, era exatamente igual ao que apresentava em 07 do mesmo mês, na noite de seu falecimento; se via tão viçoso e incorrupto como então. Não existia razão alguma para afirmar, em 27 de março, que seu corpo houvesse sofrido a menor desintegração aparente. Por estes motivos, manifestamos novamente que o caso de Paramahansa Yogananda é único em nossa experiência."

Orações para a cura divina

"Oh! Pai, desejo obter prosperidade, saúde e sabedoria sem medida, mas não de fontes terrenas e sim de tuas mãos benditas que tudo possuem, que tudo podem, que tudo dão."

Paramahansa Yogananda

Deus mora em cada átomo da criação. Se Ele retirasse sua Presença vivificadora, os mundos se desvaneceriam no éter, sem deixar nenhum vestígio.

O ser humano depende absolutamente de seu Criador. Assim como a saúde, a felicidade e o êxito que ele atrai são o produto de sua obediência às leis divinas, da mesma maneira a ajuda e a cura que necessita pode conseguir diretamente de Deus, através da oração. O membros monásticos da Ordem da Self-Realization Fellowship oferecem diariamente orações para a cura das enfermidades físicas, as desarmonias mentais e a ignorância espiritual. (*SELF-REALIZATION FELLOWSHIP - 3880 San Rafael Avenue Los Angeles, CA 90065-3298 - EUA*)

Fim.