



A SABEDORIA DE YOGANANDA

COMO DESPERTAR SEU  
VERDADEIRO POTENCIAL



PARAMHANSA

**YOGANANDA**

Pensamento

# Como Despertar Seu Verdadeiro Potencial

PARAMHANSA YOGANANDA

# Como Despertar Seu Verdadeiro Potencial

*A Sabedoria de Yogananda*

*Tradução*

GILSON CÉSAR CARDOSO DE SOUSA



Título do original: *How to Awaken Your True Potential*.

Copyright © 2015 Hansa Trust.

Copyright da edição brasileira © 2019 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

Publicado originalmente por Crystal Clarity Publishers, 14618 Tyler Foote Road, Nevada City, CA 95959, [www.crystalclarity.com](http://www.crystalclarity.com).

1ª edição 2019.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revista.

A Editora Pensamento não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

Capa Tejindra Scott Tully.

**Editor:** Adilson Silva Ramachandra

**Gerente editorial:** Roseli de S. Ferraz

**Produção editorial:** Indiará Faria Kayo

**Editoreção eletrônica:** Maurício Pareja da Silva

**Revisão:** Claudete Água de Melo

**Produção de ebook:** [S2 Books](#)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Yogananda, Paramhansa, 1893-1952

Como despertar seu verdadeiro potencial : a sabedoria de Yogananda / tradução Gilson César Cardoso de Sousa. — São Paulo : Editora Pensamento Cultrix, 2019.

Título original: How to awaken your true potential

ISBN 978-85-315-2075-4

1. Autorrealização 2. Desenvolvimento pessoal 3. Espiritualidade 4. Vida espiritual I. Título.

19-27547

CDD-294.544

---

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Sabedoria oriental : Espiritualidade : Hinduísmo 294.544  
Maria Alice Ferreira — Bibliotecária — CRB-8/7964

1ª Edição Digital 2019  
eISBN: 978-85-315-2102-7

Direitos de tradução para o Brasil adquiridos com exclusividade pela EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA., que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Rua Dr. Mário Vicente, 368 — 04270-000 — São Paulo — SP

Fone: (11) 2066-9000

<http://www.editorapensamento.com.br>

E-mail: [atendimento@editorapensamento.com.br](mailto:atendimento@editorapensamento.com.br)

Foi feito o depósito legal.

# Sumário

[Capa](#)

[Folha de rosto](#)

[Créditos](#)

[Capítulo 1. Um Convite Sagrado](#)

[Capítulo 2. Controle seu Destino](#)

[Capítulo 3. Escolha a Liberdade, não a Pobreza](#)

[Capítulo 4. Livre-se dos Hábitos que o Limitam](#)

[Capítulo 5. Cultive Bons Hábitos](#)

[Capítulo 6. Use o Poder de sua Mente](#)

[Capítulo 7. Descubra sua Verdadeira Natureza em Silêncio](#)

[Capítulo 8. Contate Deus por Meio da Devoção, da Prece e da Meditação](#)

[Capítulo 9. Técnicas de Meditação](#)

[Capítulo 10. Viva seu Verdadeiro Potencial](#)

[Apêndice. Pratique as Técnicas Deste Livro](#)



CAPÍTULO 1

## UM CONVITE SAGRADO

Saia do seu recinto fechado da limitação. Inspire o ar puro dos pensamentos vitais. Expire os pensamentos tóxicos do desencorajamento, do descontentamento, da desesperança. Jamais sugira, à sua mente, as limitações humanas da doença, da velhice ou da morte, mas lembre sempre a si mesmo: “Eu sou o Infinito, que se tornou meu corpo”.

Faça longas jornadas mentais no caminho da autoconfiança. Exercite-se com as ferramentas do tirocínio, da introspecção, da iniciativa. Regozije-se incansavelmente no pensamento criativo, consigo mesmo e com os outros.

Acima de tudo, cultive o hábito da meditação. Essa é a chave interior que você gira para se conectar com o Infinito. Concentre-se ao máximo nos efeitos posteriores da meditação. Você descobrirá então que há um reservatório de poder em seu corpo, mente e alma. Mantendo o tempo todo na mente os serenos efeitos posteriores da meditação, sentindo a imortalidade no corpo e o oceano da bênção divina sob as ondas mutáveis das experiências, a alma consegue encontrar um rejuvenescimento perpétuo.

Todos vocês são deuses, saibam disso. Olhem para dentro. Por trás da onda de sua consciência está o mar da presença de Deus. Reivindiquem seu Direito de Nascimento Divino. Despertem e verão a glória de Deus.

— *Paramhansa Yogananda*

CARO LEITOR:

Paramhansa Yogananda oferece uma visão de quem você é verdadeiramente. Seguindo seu sábio conselho, você poderá se desvencilhar das atitudes e pensamentos limitadores para descobrir a liberdade e a bênção que o esperam na serenidade interior de seu próprio ser.

A meditação é amplamente recomendada hoje por especialistas em muitos campos, dos profissionais de saúde aos ídolos do esporte. Yogananda vai apresentá-lo à meditação e ajudá-lo a descobrir o enorme potencial dessa prática. Você aprenderá que a meditação pode levá-lo para além de uma vida livre de estresse, para além até da paz interior, encaminhando-o para a percepção de seu próprio eu superior, de seu verdadeiro potencial.

As palavras de Yogananda têm a força da inspiração da alma e guiarão você ao longo dos passos essenciais que o libertarão das limitações: transformar seus hábitos cotidianos, descobrir o poder de sua mente, usar a meditação para vivenciar sua verdadeira natureza e, por fim, tornar sua vida exterior um reflexo de sua consciência em constante expansão.

Como Yogananda gostava de dizer: “Chegou a hora de conhecer Deus!”

— *Chrystal Clarity Publishers*



CAPÍTULO 2

## CONTROLE SEU DESTINO

♦1♦

Você é hoje aquilo que fez no passado. Graças aos traços secretos, invisíveis, de suas próprias ações anteriores, você controlou o poder de suas ações presentes.

Pela lei de causa e efeito que governa nossos atos, você ordenou a si mesmo punições ou recompensas. Provavelmente, já sofreu o bastante. Chegou então a hora de se conceder liberdade condicional e sair da prisão de seus próprios hábitos indesejáveis do passado. Como você é o juiz, se estiver pronto para libertar-se, nenhum cárcere de sofrimento, pobreza ou ignorância conseguirá detê-lo.

♦2♦

Se você fracassar repetidamente, não desanime. Os fracassos devem servir de estímulo e não de veneno para seu crescimento material e espiritual. O período de fracasso é a melhor estação para plantar as sementes do sucesso. Arranque a erva daninha do fracasso e inicie com vigor aquilo que deseja realizar. O peso das circunstâncias pode esgotá-lo, mas mantenha a cabeça erguida.

A morte na tentativa de vencer é sucesso; recuse-se a alimentar a consciência de derrota. Sempre tente mais uma vez, não importa quantas vezes já tenha fracassado. Persevere ainda um minuto na corrida para o êxito, quando deu o melhor de si e acha que não pode dar mais.

Exemplo: *A* e *B* lutavam no ringue por um prêmio. *A* pensou: “Golpeei várias vezes e já não posso continuar”. *B* pensou a mesma coisa. Mas então *A* decidiu: “Não, ainda conseguirei dar mais um golpe”. Assim, *A* fez um esforço hercúleo e nocauteou *B*. É isso que você deve fazer. Desfira *mais um golpe*.

♦3♦

O hábito é um mecanismo mental automático para agir sem que a força de vontade e o esforço sejam mobilizados a fim de iniciar ações novas. O hábito torna a ação mais fácil. Bons hábitos e virtudes são qualidades que sempre geram alegria.

Quando usado de maneira errada, esse mecanismo se torna o arqui-inimigo do homem. Maus hábitos atraem coisas ruins. Maus hábitos e pecados são enxertos temporários e danosos na alma.

É lamentável a pessoa ser coagida a fazer o mal contra a vontade, por força de um mau hábito, e depois sofrer devido às más ações praticadas. E é maravilhoso fazer habitualmente o que é certo, multiplicando assim a bondade e a felicidade.

A força do hábito domina a vida do homem. Muita gente passa a vida tomando boas resoluções mentais, mas nunca consegue praticar o que é saudável. Em geral, não fazemos o que planejamos, mas apenas o que estamos acostumados a fazer.

Não se sinta indefeso caso tenha alguns hábitos indesejáveis. É hora de começar a vencê-los desenvolvendo a força de vontade e o costume da meditação correta e frequente. Você pode se livrar das garras dos maus hábitos e criar atitudes de pensamento e ação que lhe deem os resultados pretendidos.

✦4✦

Se você não tem força de vontade suficiente, tente desenvolver o poder do “não quero”. Quando estiver à mesa e a sra. Gula tentar anestésicar seu autocontrole para você comer mais do que deveria, observe-se. E, depois de ingerir a quantidade e a qualidade certas de alimentos, diga a si mesmo: “Não quero comer mais” — e levante-se rapidamente da mesa. Se alguém chamar: “John, volte aqui, você se esqueceu dessa deliciosa torta de maçã”, responda: “Não quero”.

✦5✦

A única maneira de vencer a tentação é saber que existem coisas superiores a ela. Quando a tentação vier, a *primeira* medida a tomar é deter a ação ou o impulso. Quando ela se for, *só então* raciocine, pois a tentação não nos deixa raciocinar. Apenas diga “não”, levante-se e vá embora. Essa é a maneira mais segura de destruir a tentação. Quanto mais você fortalecer o “não quero” perante a tentação, mais feliz será, pois a felicidade depende da capacidade de fazer as coisas que devemos fazer.

O hábito se agarra como um polvo ao cérebro e obriga você a fazer determinada coisa. Você não quer, mas faz. Nunca se permita ser vítima de hábitos errados. Lembre-se de que deve ser o chefe de você mesmo. Não deixe que nada nem ninguém o controle. Se algo indesejável se tornar um hábito para você, é tempo de interrompê-lo.

Em geral, não gosto de ordens. Quando você ordena que alguém não faça alguma coisa, ele parece ficar ainda mais determinado a fazê-la. O sabor do fruto proibido é doce no começo, mas amargo no fim. Tome bastante cuidado para que ninguém interfira em sua felicidade.

✦6✦

O homem que se julgava imune à tentação

O sr. J. era um beberrão inveterado. Mas, depois de conhecer um santo, fez votos de parar de beber. Ordenou aos criados que escondessem seu vinho caríssimo em caixas trancadas, que ficassem com a chave e só servissem a bebida a seus amigos. Por algum tempo, o sr. J. se sentiu feliz com a força de sua resolução contra o álcool. Não tinha consciência do poder invisível do hábito da bebida.

Tempos depois, sentindo-se imune à tentação do álcool, pediu aos criados que lhe devolvessem a chave das caixas de vinho, para ele próprio servir os convidados. Julgando-se mentalmente seguro, achou que era trabalhoso demais descer à adega para pegar as garrafas e decidiu deixar algumas guardadas na sala. Depois de alguns dias, o sr. J. pensou: “Já que estou imune à bebida, vou apreciar o brilho do vinho tinto na garrafa sobre a mesa”.

Todos os dias ele olhava para a garrafa. Pensou então: “Como não me importo mais com a bebida, vou degustar o vinho e cuspi-lo em seguida”. Fez isso. E pensou logo depois: “Dado que estou fortalecido em minha decisão, não haverá mal algum se tomar apenas um golinho”. E não tardou a decidir: “Como venci o alcoolismo, vou tomar apenas um gole de vinho por vez, tantas vezes quantas minha vontade livre desejar”. Então ficou bêbado e passou a se embebedar diariamente, tal como fazia antes, apesar de sua resolução.

O sr. J. não percebeu que sua resolução contra o álcool não teve tempo de se transformar num bom hábito. São necessários de cinco a oito anos para substituir um mau hábito por um bom. Antes que um bom hábito se forme em definitivo, o dependente precisa permanecer longe dos ambientes ou atitudes que desencadearam sua dependência. Acima de tudo, não pode deixar que maus pensamentos invadam sua mente. Pensamentos geram ações e são, por isso, mais perigosos.

Se sua tendência é viver no plano material, gerador de misérias, aprenda a se distanciar dos ambientes de tentação e a eliminar pensamentos que porventura o tentem. Cerque-se do ambiente certo e mantenha a mente repleta de pensamentos que o beneficiem.

✦7✦

Uma das causas do fracasso é você não comparar seus maus hábitos com a força de vontade imprescindível para combatê-los. Um talento extraordinário não é tão necessário quanto um propósito firme e um esforço constante. Não continue a suportar o peso das fraquezas mentais e morais herdadas do passado, mas queime-as na fogueira da resolução — e torne-se livre.

Quando você decidir fazer algo que sabe ser absolutamente certo, faça-o a qualquer custo. Isso conferirá à sua vontade, guiada pela sabedoria, mais poder sobre seus maus hábitos. Esqueça o fracasso material do ano passado, as fraquezas mentais e morais, a indiferença espiritual e as meditações praticadas sem grande empenho usando a vontade para ser próspero, autocontrolado e capaz de meditar profundamente até entrar de fato em contato com Deus.

Na meditação, a mente retira a força vital dos músculos e nervos, concentrando-a nas células do cérebro, onde os maus hábitos mentais estão entranhados. Essa energia vital concentrada no cérebro elimina as ondas dos hábitos mentais ali alojados.

O método correto de meditação é o único caminho para a liberdade total e o sucesso duradouro. Você tem de contatar Deus conscientemente. Se encontrá-Lo, conquistará o autodomínio e se livrará das condições limitadoras.



CAPÍTULO 3

ESCOLHA A LIBERDADE, NÃO A POBREZA

✦1✦

Só na fogueira do esforço contínuo as sementes malignas do karma passado podem ser incineradas e destruídas. Muitas pessoas perdem a esperança justamente quando a balança do bom karma começa a pender devagar para seu lado a fim de dar frutos — e, desse modo, ficam sem recompensa.

✦2✦

A preguiça é extremamente prejudicial às conquistas espirituais. O ócio do corpo ou da mente precisa ser eliminado antes de você poder subir até o reino de Deus. Assim como, no campo de batalha, os soldados não podem ceder à apatia, do mesmo modo o homem espiritual tem de estar absolutamente livre do ócio mental ou físico.

Nunca pense que o trabalho é demasiado para você. Lembre-se de que Deus cria universos e nunca se cansa; se quisermos ser como Ele, precisamos ter Sua tremenda capacidade de agir.

O que quer que você faça, pense sempre que está fazendo a obra de Deus. Diga a si mesmo todos os dias: “O que posso fazer por Deus hoje?” Dê o melhor de si hoje e esqueça o amanhã. Não embarace sua alma com preocupações insignificantes. Deus se encarregará de tudo.

✦3✦

A dedicação ao trabalho é importante; servir ao próximo é muito importante; mas o mais importante de tudo é o compromisso com a meditação, Deus e a Verdade. Não diga que está ocupado demais impedindo o lobo de entrar e por isso não tem tempo para desenvolver qualidades divinas. Acabe com o hábito confortável e obstinado de idolatrar seus compromissos menores e ignorar seu pacto mais importante com a sabedoria. Ninguém vai responder pelo que você faz.

Compromissos com o sr. Excesso de Atividade e a sra. Preguiça levam à pobreza. É tempo de o homem moderno livrar-se do torpor e sistematizar sua vida. O homem moderno aprendeu a aplicar a ciência e o sistema aos negócios para obter conforto material. Deve aplicar também o sistema e a ciência para incrementar a saúde, a prosperidade, a vida social e a sabedoria.

Sistematize e programe seus compromissos. Deixe que a secretária de seu julgamento lúcido determine o itinerário cotidiano de sua vida.

✦4✦

Maus hábitos como cobiça, raiva, inveja, alcoolismo, indolência e fracasso são “nomeados para o cargo” por hordas ignaras de pequenas ações que para isso contam unicamente com a força numérica, sem nenhum receio da escravização posterior.

Os escravos do hábito não nascem assim: eles próprios se rendem à sujeição graças a ações constantemente repetidas. O primeiro gole não faz um bêbado. Uma série de repetições levianas de uma ação errada elege o hábito dominador como governante. A força quantitativa prevalece sobre a frágil voz qualitativa da razão, que não vota porque não exerce seus poderes.

Proteja-se da primeira investida de uma má ação. O que você faz uma vez provavelmente fará de novo. Como uma bola de neve rolando pela encosta, o hábito vai ficando maior e mais forte devido à repetição. Seja racional em todos os seus atos, pois de outra forma poderá se tornar escravo de hábitos indesejáveis.

“Pois a quem tem, muito lhe será dado; mas a quem não tem, até o pouco que tiver lhe será tirado.” Essa frase bíblica é bastante verdadeira para os hábitos. O homem que pratica boas ações cresce em virtude, mas o escravo de maus hábitos perde toda a força de vontade, juntamente com a razão.

Tente, a partir de hoje, vencer os hábitos inimigos alojados em seu íntimo e seja livre para agir unicamente de acordo com a razão. Seus hábitos não são você. Seja você mesmo e recuperará, em seu interior, a imagem perdida de Deus.

+5+

Todo esforço após um fracasso deve ser bem planejado e alvo de uma atenção cada vez mais intensa.

+6+

A mente subconsciente é como um papagaio: repete tudo o que ouve. Em vez de sugerir-lhe fadiga, queixas e pensamentos conturbados, sugira alegria, opulência e paz. Essas coisas se manifestarão em sua vida.

Trabalhe com prazer e incansavelmente; sinta a energia eterna fluindo incessantemente em você. Jamais sugira cansaço ou desânimo. Jamais diga: “Estou exausto”.

+7+

Depois que os hábitos do corpo começam a governar a mente, torna-se difícil fazer o corpo obedecer aos comandos da mente e da vontade. É por isso que as

peças cronicamente obesas não se livram com facilidade da gordura, mesmo fazendo dieta. As células de seu corpo criaram seus próprios hábitos e não respondem instantaneamente aos comandos da mente, como fariam se tivessem sido treinadas para obedecer às forças superiores da mente, que têm o poder de governar adequadamente o corpo.

+8+

Você se julga arrasado, maltratado, sem forças? Não se julgue. Você tem todo o poder de que precisa, mas não o usa. Não há nada maior que o poder da mente. Faça com que ela ressurgir dos hábitos insignificantes que o mantêm atrelado às coisas mundanas. Sorria aquele sorriso perpétuo — o sorriso de Deus — que vale um bilhão de dólares e ninguém pode lhe tirar.

+9+

Lembre-se: cabe a você decidir se quer ser comandado pela cobiça, pela subserviência, pela raiva, pelo ódio, pela vingança, pelas preocupações e pela desarmonia, ou se deseja que os soldados divinos do autocontrole, da calma, do amor, do perdão, da paz e da harmonia governem seu reino mental. Expulse os hábitos sensoriais rebeldes que trouxeram miséria ao reino de sua paz. Seja rei de você mesmo e permita que os soldados do bem e dos bons hábitos se apossessem do reino de sua mente. Então, a felicidade reinará para sempre em seu íntimo.

+10+

Nunca conte seus erros. Apenas reconheça que seu amor por Deus é profundamente sincero. Deus não liga para suas imperfeições: liga para sua indiferença.

+11+

Não se preocupe se você errou. Apenas recorra a Deus com amor confiante. Não esconda nada Dele. Deus conhece todas as suas faltas melhor que você mesmo! Abra-se totalmente para Ele.

Você talvez ache melhor, ao orar, ver Deus como sua Divina Mãe. De fato, o aspecto materno de Deus é pura piedade. Reze assim: “Divina Mãe, bom ou mau sou Teu filho. E Tu podes me libertar!”

Mesmo a mãe humana ama seus filhos maus tanto quanto os bons. E às vezes até mais, pois a necessidade deles é maior.

+12+

Entregue a Deus não apenas o bem que você faz, mas também o mal. Não quero dizer que você deva fazer deliberadamente coisas erradas. Mas, se não conseguir impedir-se de fazê-las devido a hábitos arraigados, sinta que Deus está agindo por seu intermédio. Torne *Deus* responsável. Ele gosta disso!

Foi Ele, afinal, quem sonhou sua existência. Você apenas se hipnotizou pensando em suas fraquezas. Se tornar o Senhor responsável por suas fraquezas, isso o ajudará a eliminar o falso domínio que elas têm sobre sua imaginação. Então, achará mais fácil reconhecer em você mesmo a imagem perfeita de Deus.

Enquanto você estiver se esforçando, Ele *já* o abandonará.



CAPÍTULO 4

LIVRE-SE DOS HÁBITOS QUE O LIMITAM

## O garoto que se tornou um santo

Em minha escola, na Índia, havia um garoto que tinha sido trazido por seus pais. Nós costumávamos aceitar apenas crianças com menos de 12 anos de idade, mas ele era bem mais velho. Eu lhe disse que poderia ficar com uma condição: se estivesse disposto a ser bom.

Tive uma conversa sincera com o garoto. Disse-lhe: “Você decidiu fumar e seus pais não querem que fume. Você os derrotou, mas não conseguiu derrotar seu próprio infortúnio. Está ferindo a si próprio”.

Minha flecha atingiu o alvo e ele começou a chorar. Disse: “Meus pais viviam batendo em mim”.

Prosegui: “Pense no que está fazendo a si mesmo. Vou aceitá-lo, mas com uma condição: que eu não seja um detetive, mas um amigo. Enquanto estiver disposto a corrigir seus erros, conte comigo; mas, se mentir, não farei nada por você. A mentira destrói a amizade. Portanto, nunca minta para mim”.

Após aceitá-lo, prometi-lhe: “Quando você quiser fumar, eu mesmo lhe darei cigarros”.

Um dia, ele veio a mim e disse: “Estou com uma vontade doida de fumar”. Dei-lhe dinheiro e o garoto mal podia acreditar no que via. Balbuciou: “Fique com ele”. Não queria o dinheiro. Insisti para que saísse e fosse comprar os cigarros, mas ele se recusou. E ao fim desse cabo de guerra, declarou: “Talvez o senhor não acredite, mas perdi a vontade de fumar”.

O resultado do ensino e da disciplina foi que ele finalmente se tornou um santo. Despertei sua consciência espiritual. O ponto máximo desta consiste no esforço íntimo para subir rumo à felicidade perene. Poucas pessoas fazem esse esforço. Você, no entanto, deve se esforçar sem descanso para ser bom, mesmo que seus pecados sejam profundos como o oceano Atlântico. Ao longo de umas poucas encarnações, você se tornou um ser humano; porém, ao longo da eternidade, é um filho de Deus.

Por que pensar em você mesmo como um pecador? Oh, isso pode ser correto algumas vezes, em nome da humildade, desde que se concentre na grandeza de Deus e não em sua insignificância diante Dele. Mas para quê insistir na negatividade e na limitação?

Se você quer encontrar algo valioso sepultado sob um deslizamento de terra, não ficará pensando nesse objeto enquanto estiver removendo a lama? Porém, se prestar atenção apenas na lama, poderá esquecer o verdadeiro propósito de cavar e desistirá da tarefa.

→3→

### Supersensibilidade e autopiedade

Não sejamos suscetíveis demais nem tenhamos autopiedade: isso aumenta nossa supersensibilidade. Você talvez esteja alimentando queixas contra alguma coisa sem ninguém saber do que se trata. O melhor a fazer é olhar para dentro de si mesmo e remover a causa dessa sensibilidade.

Muitas pessoas acham que devem ter piedade de si próprias e que a autopiedade lhes trará algum alívio, mas a autopiedade é um vício como o ópio. Toda vez que um viciado em ópio toma a droga, ele mergulha mais fundo no vício. Seja duro como o aço contra a autopiedade.

Se o fogo da sensibilidade penetrar em seu coração e você permitir que ele fique lá, esse fogo devorará as fibras de sua paz. Você mesmo é que deve ter forças para controlá-lo, sabendo que a supersensibilidade é um agente do Diabo empenhado em destruir sua paz. Toda vez que a sensibilidade visita seu coração, ela desconecta você da canção divina da paz, que poderia soar em seu íntimo caso você não fosse tão sensível. Quando a sensibilidade se manifestar, procure dominar suas emoções e não ponha a culpa nos outros. Assuma a responsabilidade por ela. Essa é a única maneira de repeli-la.

→4→

Aquele que nasceu com alguma deficiência deve resistir bravamente à tentação de se embriagar com a autopiedade. Ter dó de si mesmo é diluir a capacidade interior de vencer. Afirme, ao contrário: “Não existem *obstáculos*, apenas *oportunidades!*”

Não ponha a culpa em ninguém, nem mesmo em si próprio. Queixas e acusações não apagam o que foi feito; apenas confirmam sua dependência de circunstâncias sobre as quais, verdadeiramente, você não exerce mais controle.

Busque Deus no silêncio interior. Reconcilie-se com aquilo que é e com aquilo que precisa ser feito para isso. Você pode remodelar todos os karmas, desde que, doravante, viva para a consciência da alma.

→5→

## Tristeza

A tristeza não é combatida com a tristeza, mas com a alegria. Algumas tristezas nós podemos aceitar, mas não convém permitir que fiquem conosco por muito tempo, do contrário elas nos roubarão a posse mais rica de nossa alma: a bem-aventurança perene.

✦6✦

## Complexos de inferioridade e de superioridade

Um complexo de inferioridade é tão ruim quanto um de superioridade. Você é, em essência, filho de Deus, de modo que não faz sentido se achar inferior ou superior. Tanto o complexo de inferioridade quanto o de superioridade retardam o progresso da alma.

Você deve sentir que Deus está em seu íntimo, orientando-o, e que Ele é seu maior amor, seu maior líder. Você é o servo de todos e, portanto, não pode achar que é superior a ninguém. Uma vez que Deus está em seu íntimo, você não pode se julgar inferior.

O complexo de inferioridade nasce do contato com pessoas de mente fraca e da fragilidade de uma mente subconsciente inata. O complexo de superioridade surge de um ego arrogante e da consciência de um orgulho falso. Ambos existem na imaginação e ignoram a realidade. Nenhum dos dois pertence à alma verdadeira e todo-poderosa.

Desenvolva a autoconfiança vencendo a fraqueza. Encontre sua autoconfiança em realizações concretas, cada vez mais ousadas, e ficará livre de todos os complexos de inferioridade e superioridade.

✦7✦

## Medo

O medo é um veneno mental quando não usado como antídoto — um estímulo para induzir a pessoa a acalmar-se e ter cautela. O medo atrai objetos de medo, assim como um ímã atrai partículas de ferro.

O medo intensifica e multiplica por cem nossa dor física e agonias mentais. O medo é prejudicial ao coração, ao sistema nervoso, ao cérebro. Ele destrói a iniciativa mental, a coragem, o julgamento, o senso comum, a força de vontade. O medo sufoca a confiança e o poder da alma, que tudo vencem.

Quando alguma coisa ameaçar prejudicar você, não estrangule seus poderes mentais criativos com o medo: use-o como um incentivo para encontrar soluções práticas contra o perigo.

Diante de uma ameaça, não fique parado; faça algo a respeito, reunindo com calma todo o poder de sua vontade e julgamento.

O medo do fracasso ou da doença se alimenta de pensamentos insistentes em possibilidades adversas, até que estas se enraízem no subconsciente e por fim no superconsciente. As sementes do medo germinam e enchem a mente de plantas do medo, que dão frutos venenosos e amedrontadores.

Se você for incapaz de desalojar o medo terrível do fracasso ou da má saúde, distraia a mente voltando a atenção para livros interessantes, envolventes, ou mesmo para divertimentos inofensivos. Depois que a mente esquecer seus medos apavorantes, encoraje-a a descobrir e eliminar as causas do fracasso e da má saúde no solo de sua vida cotidiana.

Não tenha medo de doenças ou acidentes só porque foi vítima deles antes. Ao contrário, tenha medo de ter medo, pois ele criará uma consciência de doença e acidente — e, se o medo for forte o bastante, você atrairá exatamente aquilo que mais teme. Por outro lado, a vontade corajosa com toda probabilidade irá evitar doenças e acidentes ou, pelo menos, minimizar a força deles.

Mate o medo recusando-se a ficar amedrontado. Você não tem nada a temer por trás das muralhas da eterna segurança de Deus, mesmo que lutando contra as ondas do mar do sofrimento ou com a morte batendo à sua porta. Os raios protetores de Deus podem dispersar a ameaça das nuvens do Apocalipse, acalmar as ondas das vicissitudes e mantê-lo seguro, quer esteja num castelo ou no campo de batalha da vida, com as balas das provocações sibilando à sua volta.

Quando o medo surgir, contraia-se e relaxe, expirando várias vezes. Acenda a lâmpada da calma e da descontração. Deixe que seu mecanismo mental desperte e estremeça com a vibração da vontade. Em seguida, aplique a força de vontade à engrenagem da cautela sem medo e do julgamento justo. Continuamente, faça-a girar a fim de produzir ideias práticas para fugir de tragédias específicas e iminentes.

A indulgência mental para com o medo cria o hábito subconsciente do medo. Então, quando ocorre algo que perturba a rotina, o hábito subconsciente do medo se impõe, amplia o objeto do medo e paralisa a faculdade de reação da mente consciente.

Uma vez que você foi feito à imagem e semelhança de Deus, possui todos os poderes e potencialidades Dele. É errado pensar que suas provações são maiores que sua divindade. Lembre-se: não importa quais sejam essas provações, você é mais forte que elas. Deus não permitirá que você enfrente algo acima de suas forças.

O medo não deve produzir inércia mental, paralisia ou abatimento. Ele deve, isso sim, estimulá-lo a atividades calmas, cautelosas, e a evitar tanto a imprudência quanto a timidez.

Arranque o medo de dentro de você concentrando-se intensamente na coragem — e transferindo sua consciência para a paz interior absoluta. Conviva com pessoas saudáveis e prósperas, que não temam nem a doença nem o fracasso.

✦8✦

## Preocupação

Não importa o quanto ocupado você esteja, procure reservar um tempo para limpar a mente por completo de preocupações e obrigações. Mande-as embora da mente. Lembre-se: você não foi feito para elas; elas foram feitas por você. Não permita que o torturem.

Quando você estiver acuado por pressões mentais ou preocupações, tente dormir. Se conseguir, descobrirá ao acordar que as preocupações já não o subjagam tanto. Diga a si mesmo que, mesmo se morrer, a terra continuará seguindo sua órbita e tudo continuará como sempre; então, para que se preocupar? Quando você se leva demasiadamente a sério, a morte aparece para ironizá-lo e lembrar-lhe que a vida e as ocupações materiais são breves.

O relaxamento mental consiste na capacidade de desviar à vontade a atenção das preocupações avassaladoras com dificuldades passadas e presentes ou dos pensamentos e apegos perturbadores. O domínio do relaxamento mental vem com a prática persistente. Pode ser obtido libertando-se a mente de todos os pensamentos, por decisão da vontade, e mantendo-se a atenção fixa na paz e no contentamento íntimos. Graças à prática persistente da meditação, você pode desviar a atenção das preocupações e concentrá-la na paz.

Toda vez que estiver cansado ou inquieto, inspire e contraia-se; em seguida, expire e relaxe o corpo inteiro; permaneça sem pensar nem respirar por alguns momentos e conseguirá ficar calmo.

Livre-se das preocupações. Penetre no silêncio absoluto todas as manhãs e todas as noites. Tente ficar por um minuto de cada vez sem pensar, sobretudo se estiver preocupado. Depois, procure permanecer vários minutos com a mente calma. Visualize algum acontecimento feliz em sua vida; mentalmente, retome a experiência agradável várias vezes, até esquecer por completo as preocupações.



## Jejum de preocupações

Se você estiver sofrendo de má saúde mental, faça uma dieta da mente. Um jejum mental saudável clareará sua mente e a livrará dos venenos ali acumulados devido a uma dieta mental descuidada e falha. Em primeiro lugar, aprenda a eliminar a causa de suas preocupações não permitindo que elas o incomodem. Não alimente sua mente com venenos mentais de preocupações novas, fabricadas todos os dias.

As preocupações são, quase sempre, resultado da tentativa de fazer muitas coisas às pressas. Não “engula” suas obrigações mentais, mas mastigue-as lentamente, uma por vez, com os dentes da atenção, e sature-as com a saliva do bom julgamento. Assim, você não terá uma indigestão de preocupações.

Sempre que você decidir não se preocupar e fazer um jejum de preocupações, agarre-se à sua resolução. Poderá deixar de se preocupar completamente. Diga a si mesmo: “Só posso fazer meu melhor; nada mais. Sinto-me satisfeito e feliz por estar fazendo meu melhor para solucionar meus problemas; não há absolutamente razão para eu me preocupar”.

Quando você fizer um jejum de preocupações, beba copiosamente a água fresca da paz que flui da fonte de cada circunstância, vitalizada por sua determinação de estar alegre. Se decidiu estar alegre, nada poderá torná-lo infeliz. Se você resolver não destruir sua paz mental, o que acontecerá se aceitar a sugestão de circunstâncias infelizes, ninguém conseguirá deixá-lo abatido. Pense apenas em desempenhar sem descanso as ações corretas e não em seus resultados. Deixe os resultados para Deus, dizendo: “Fiz meu melhor nas circunstâncias que me foram dadas. Portanto, estou feliz”.

Três vezes por dia, mande embora todas as preocupações. Às 7 horas da manhã, diga a si mesmo: “Todas as minhas preocupações da noite se foram e, das 7 às 8 horas, recuso-me a ficar preocupado, não importa quão aborrecidas sejam as obrigações que tenho pela frente. Estou em jejum de preocupações”.

Do meio-dia às 13 horas, diga: “Sinto-me alegre, não vou me preocupar com nada”.

À noite, entre as 18 e as 21 horas, na companhia de sua mulher ou marido (ou de parentes e amigos “difíceis de aguentar”), tome mentalmente uma forte resolução: “Nas próximas três horas, não vou me preocupar; recuso-me a ficar irritado, ainda que me importunem. Pouco importa que seja tentador submeter-me às preocupações; resistirei à tentação. Não posso destruir minha paz com choques de aborrecimentos. Não posso ficar preocupado”.

Depois de conseguir levar adiante jejuns de preocupações por algumas horas diárias, tente fazê-los por uma ou duas semanas de cada vez; depois, procure evitar o acúmulo de venenos de preocupação em todo o seu sistema. Sempre que você ceder a um festim de preocupações, faça um jejum de preocupações parcial ou completo por um dia ou uma semana.

O jejum de preocupações é o método negativo para superar o veneno das preocupações; mas há os métodos positivos. A pessoa infectada com os germes da preocupação deve procurar regularmente a companhia de mentes alegres. Todos os dias deve se juntar, ainda que por pouco tempo, a mentes “infectadas de alegria”.

Há pessoas em quem não se pode estancar a canção do riso. Procure-as e deguste com elas esse reconfortante alimento da alegria. Continue na dieta do riso por um ou dois meses, rindo na companhia de pessoas realmente joviais. Digira os risos por completo, mastigando-os prazerosamente com os dentes de sua atenção. Firme, continue sua dieta do riso uma vez começada e, no final de um mês ou dois, notará a mudança — sua mente estará repleta de raios solares. Lembre-se: certos comportamentos habituais podem ser mudados por ações específicas, formadoras de hábitos.

+10+

## Nervosismo

Medo, preocupação e raiva são as causas mentais do nervosismo. Quando você está enraivecido, envenena o sangue e abrasa os nervos. A raiva altera a química do sangue e afeta a circulação. Quando ela surge, você se torna instrumento da ignorância e faz coisas erradas. Quando você se preocupa, paralisa os nervos.

A cura consiste em permanecer calmo o tempo todo e fazer o melhor que puder. Se algo saiu errado, corrija o erro. Observe os fatos de maneira inteligente, serena, e

obterá a compreensão correta.

Cultive a paz, a calma, a alegria. Quanto mais calmo e alegre você for, melhor se sentirá. Quanto mais se preocupar, quanto mais se deixar invadir pela raiva ou pelo medo, menos equilíbrio terá. E quanto mais paz usufruir, menos nervoso será.

Saiba que existe uma lei divina para protegê-lo. Seu nervosismo desaparecerá quando você reconhecer que é um só com Deus. Você não é carne, mas Espírito por trás da carne.

Todas as noites, antes de ir para a cama, diga: “Sou um Príncipe da Paz, sentado no trono do Equilíbrio”.

✦11✦

## Materialismo

As coisas materiais trazem alegria? Não. Elas trazem um pouco de prazer durante algum tempo, mas depois vem a tristeza. Prometem alegria, mas não cumprem a promessa. Aqueles que se divertem demais na vida com os prazeres terrenos, materiais, logo perdem sua felicidade; aqueles que se entregam sem medida ao sexo perdem a vitalidade; aqueles que comem demais perdem a saúde e o prazer de comer. Em todos os lugares, pessoas estão colhendo a safra dos grãos selvagens que semearam no passado.

A preocupação excessiva com o conforto físico e as necessidades “desnecessárias” faz as pessoas se esquecerem de que é preciso aprimorar a eficiência mental em tudo e adquirir o contentamento divino. Devido às exigências absorventes do Conforto Físico Tirano, elas não têm tempo para desenvolver a eficiência mental nem para cultivar a paz.

Todo homem deve se lembrar de que a verdadeira necessidade da vida é a eficiência mental e espiritual. Objetivo: paz total, eficiência mental absoluta e segurança material suficiente.

✦12✦

Se você cobrir uma imagem de ouro com um manto negro, dirá que ela se tornou negra? Não, claro que não! Saberá que, por baixo do véu, a imagem continua dourada.

Assim será quando arrancar o véu negro da ignorância que agora esconde sua alma. Verá então, de novo, a beleza imutável de sua própria natureza divina.



CAPÍTULO 5

## CULTIVE BONS HÁBITOS

+1+

Se um mau hábito o incomodar, faça duas coisas. Tente evitá-lo e a tudo que porventura o estimule, sem se concentrar nele no afã de suprimi-lo. Em seguida, pense num bom hábito e mantenha a mente superconcentrada nesse hábito, até que ele se torne parte de você.

+2+

Um bom hábito é seu melhor amigo — um mau hábito é seu inimigo mortal. Tome cuidado ao repetir uma ação: ela se tornará um hábito antes que você se dê conta disso. O hábito é uma segunda natureza, mas pode ser banido graças a uma boa ação persistente.

+3+

Onde quer que você esteja, permaneça sempre alerta em pensamento, percepção e intuição — sempre pronto, como um bom fotógrafo, para tirar fotos de condutas exemplares e ignorar maus comportamentos. Sua maior felicidade consiste em estar sempre disposto a aprender e a agir de maneira correta. Quanto mais você se aperfeiçoar, mais aperfeiçoará as pessoas que o cercam. O homem que procura melhorar é um homem destinado a ser cada vez mais feliz.

+4+

Cuidado com as companhias que você escolhe. Prefira pessoas calmas, fortes e sábias, com uma natureza mais profunda que a sua. Quando um criminoso é posto na companhia de um pior, isso em nada o ajuda. Chegado o dia de sair da prisão, o carcereiro assim se despede dele: “Até breve”. Quando pessoas nervosas convivem com outras do mesmo tipo, não melhoram. Escolha sempre o convívio com gente calma.

+5+

Não deixe que objetos pouco saudáveis flutuem na corrente de seus pensamentos formadores de hábitos. Zele pela qualidade dos livros que lê. Procure perceber a influência que a família e os amigos íntimos, sempre por perto, exercem sobre você. Muitas pessoas fracassam porque suas famílias infectaram sua mente subconsciente com ideias derrotistas, bloqueadoras do progresso.

+6+

Algumas pessoas precisam de muito tempo para formar hábitos mentais de saúde, prosperidade e sabedoria. Mas esse tempo pode ser encurtado. A formação de hábitos lenta ou rápida depende do estado geral de saúde, da condição das células cerebrais e nervosas, e do tipo de método de formação de hábitos que se utiliza. Muitas pessoas são tímidas em seus pensamentos e ações — por isso, não obtêm sucesso. Um hábito mental, para se concretizar, tem de ser forte e persistente.

Por exemplo, o hábito da prosperidade ou da saúde precisa ser cultivado por ideias de prosperidade e saúde até que surjam os resultados. Uma atitude mental tenaz e corajosa é absolutamente necessária para que desejos e necessidades sejam satisfeitos.

Enquanto uma pessoa desatenta e dispersa precisa de muito tempo para formar até um hábito simples, o indivíduo inteligente e dedicado pode com facilidade formar um bom hábito mental em um instante, bastando que o queira. Assim, se você tiver um hábito mental, físico e espiritual que impeça seu progresso, livre-se dele agora. Não adie essa decisão.

✦7✦

Pratique qualquer ação, insignificante ou importante, com atenção rápida e total. Lembre-se: a atenção é uma agulha que traça sulcos no registro das células de sua memória. Um homem desatencioso não tem o instrumento que desperta a memória. A distração embota a agulha da atenção.

*A atenção alerta, profunda e sensível é a agulha que traça sulcos no registro das células de sua memória.*

✦8✦

Procure cumprir bem as pequenas obrigações. Você sabia que utiliza apenas 5% ou 6% de sua atenção naquilo que faz? Tente então utilizar 100% no trabalho que está executando.

Todo trabalho bom é trabalho de Deus, desde que você o faça com consciência divina. Porém, o trabalho feito por motivo puramente egoísta é um trabalho materialista e nada mais. Ao ganhar dinheiro, e mesmo não tendo família, pense sempre que está fazendo isso em benefício de seus semelhantes. Apague a falsa divisão entre tarefa material e espiritual.

✦9✦

A memória deve ser treinada e usada para evocar unicamente experiências nobres e edificantes. Apenas o bem colhido da experiência deveria ter permissão para

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Como despertar seu verdadeiro potencia..." e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

### Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

**COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS**

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).