

JAMES ALLEN

O PEQUENO LIVRO
DA SERENIDADE

Tradução de
Carla Ribeiro

alma
dos
livros

Índice

<i>Capítulo Um: O poder da meditação</i>	7
<i>Capítulo Dois: Os dois mestres: ego e verdade</i>	23
<i>Capítulo Três: A obtenção de poder espiritual</i>	37
<i>Capítulo Quatro: A materialização</i> do amor abnegado	47
<i>Capítulo Cinco: Entrar no infinito</i>	63
<i>Capítulo Seis: Santos, sábios e salvadores:</i> a lei do serviço	75
<i>Capítulo Sete: A materialização da paz perfeita</i>	89

Capítulo Um

O PODER DA MEDITAÇÃO

A meditação espiritual é o caminho para a Divindade. É a escada mística que se estende da terra ao céu, do erro à Verdade, da dor à paz. Todos os santos a subiram; todos os pecadores terão, mais cedo ou mais tarde, de a alcançar, e todos os peregrinos cansados que voltam as costas ao ego e ao mundo, erguendo decididamente o rosto em direção à Casa do Pai, devem plantar os pés nos seus degraus dourados. Sem o seu auxílio, não pode alcançar o estado divino, a divina imagem, a divina paz, e as firmes glórias e alegrias impolutas da Verdade permanecer-lhe-ão ocultas.

A meditação é a intensa ponderação, em pensamento, sobre uma ideia ou tema, com o objetivo de o entender completamente, e aquilo em que meditar constantemente, não só virá a entendê-lo como tornar-se-á também cada vez mais à sua imagem, pois ficará incorporado no seu próprio ser; tornar-se-á efetivamente no seu próprio ser. Assim, se pensar constantemente no que é egoísta e degradante, acabará por se tornar egoísta e degradado; se pensar incessantemente no que é puro e altruísta, tornar-se-á certamente puro e altruísta.

Diga-me em que consiste aquilo em que mais frequente e intensamente pensa, para onde a sua alma se volta mais naturalmente nas suas horas silenciosas, e eu dir-lhe-ei para que local de dor ou de paz se dirige, e se está a crescer à semelhança do divino ou do bestial.

Há uma tendência inevitável para nos tornarmos literalmente na personificação da qualidade em que mais constantemente pensamos. Certifique-se, pois, de que o objeto da sua meditação está acima e não abaixo, para que possa ser elevado sempre que o seu pensamento regressar a ele; que seja puro e sem misturas com qualquer elemento egoísta; assim, o seu coração será purificado e aproximar-se-á mais da Verdade, em vez de ser profanado e arrastado irremediavelmente mais para o erro.

A meditação, no sentido espiritual em que agora a emprego, é o segredo de todo o crescimento na vida e no conhecimento espirituais. Todos os profetas, sábios e salvadores se tornaram tal através do poder da meditação. Buda meditou na Verdade até poder dizer: «Eu sou a Verdade.» Jesus refletiu sobre a divina imanência até finalmente poder declarar: «Eu e o meu Pai somos Um.»

A meditação centrada nas realidades divinas é a própria essência e alma da oração. É a silenciosa aproximação da alma em direção ao Eterno. A mera prece peticionária sem meditação é um corpo sem alma, e é incapaz de erguer a mente e o coração acima do pecado e do sofrimento. Se reza diariamente a pedir sabedoria, paz, uma maior pureza e uma compreensão mais plena da Verdade, e se aquilo por que reza continua longe de si, isso significa que está a rezar por uma coisa enquanto materializa outra em pensamento e ação. Se acabar com esses caprichos,

desviando a sua mente das coisas cujo apego egoísta o impede de conquistar as imaculadas realidades por que reza; se deixar de pedir a Deus que lhe conceda aquilo que não merece, ou que lhe conceda o amor e a compaixão que se recusa a conceder aos outros, e começar a pensar e a agir antes no espírito da Verdade, crescerá, dia após dia, para essas realidades, até finalmente se tornar uno com elas.

Quem quiser garantir qualquer benefício terreno tem de estar disposto a trabalhar vigorosamente por ele, e seria deveras insensato quem, aguardando de braços cruzados, esperasse obtê-lo pelo mero facto de o pedir. Então, não imagine inutilmente que pode obter os bens celestes sem fazer um esforço. Só quando começar a trabalhar fervorosamente no Reino da Verdade é que lhe será permitido partilhar do Pão da Vida, e quando tiver merecido, através de um esforço paciente e sem queixas, o salário espiritual que pede, este não lhe será negado.

Se procura realmente a Verdade, e não apenas a sua própria gratificação; se a ama acima de todos os prazeres e benefícios terrenos, mais até do que a própria felicidade, então estará disposto a fazer o esforço necessário para a sua obtenção.

Se gostaria de se libertar do pecado e da tristeza; se gostaria de provar a pureza imaculada por que suspira e reza; se gostaria de alcançar a sabedoria e o conhecimento, e de tomar posse de uma paz profunda e duradoura, venha e entre agora no caminho da meditação, e deixe que o sumo objeto da sua meditação seja a Verdade.

Em primeiro lugar, é preciso distinguir a meditação do *devaneio ocioso*. Nada existe nela de etéreo ou de pouco prático. É *um processo de busca e de pensamento rigoroso que*

não permite que mais nada permaneça a não ser a verdade nua e simples. Ao meditar desta forma, deixará de procurar desenvolver-se nos seus preconceitos e, esquecendo o ego, lembrar-se-á apenas de que procura a Verdade. E assim, removerá, um a um, os erros que construiu em seu redor no passado, e esperará pacientemente pela revelação da Verdade que surgirá quando os seus erros tiverem sido suficientemente eliminados. Na silenciosa humildade do seu coração, entenderá que

*«Há um centro interior em todos nós
Onde a Verdade habita em pleno; e em redor,
Muro após muro, a carne grosseira envolve-o;
A esta clara e perfeita percepção, que é a Verdade,
Cega-a uma malha carnal desconcertante
E perversa, que cria todo o erro; e saber
Consiste mais em abrir um caminho
Por onde o esplendor aprisionado possa escapar
Do que na criação de uma entrada para uma luz
Supostamente exterior.»*

Escolha uma parte do dia para meditar e mantenha esse período consagrado ao seu propósito. A melhor altura é de manhã cedo, quando o espírito do repouso está em tudo. Todas as condições naturais estarão então a seu favor: as paixões, após o longo jejum corporal da noite, estarão subjugadas; as excitações e preocupações do dia anterior terão esmorecido; e a mente, forte, mas repousada, estará recetiva à instrução espiritual. Na verdade, um dos primeiros esforços que será chamado a fazer será sacudir a letargia e a indulgência, e se se recusar,

não conseguirá avançar, pois as exigências do espírito são imperiosas.

Estar espiritualmente desperto é estar também física e mentalmente desperto. Os preguiçosos e os autocomplacentes não podem ter qualquer conhecimento da Verdade. Aquele que, dotado de saúde e força, desperdiça as calmas e preciosas horas da manhã silenciosa em sonolenta indulgência é totalmente incapaz de subir às alturas celestiais.

Aquele cuja consciência desperta acordou para as suas grandiosas possibilidades, que começa a sacudir as trevas da ignorância que envolvem o mundo, levanta-se antes de as estrelas terem terminado a sua vigília e, lutando contra as trevas no interior da sua alma, esforça-se, através de uma sagrada aspiração, por entender a luz da Verdade enquanto o mundo adormecido continua a sonhar.

*«As alturas pelos grandes alcançadas e mantidas
Não foram por repentino voo conquistadas,
Pois, enquanto os seus companheiros dormiam,
Eram, de noite, com esforço edificadas.»*

Nunca houve nenhum santo, sacerdote ou mestre da Verdade que não se levantasse de manhã cedo. Geralmente, Jesus levantava-se cedo e subia aos montes solitários para se embrenhar na sagrada comunhão. Buda levantava-se sempre uma hora antes do nascer do Sol e dedicava-se à meditação, e todos os seus discípulos eram instados a fazer o mesmo.

Se tiver de começar muito cedo as suas obrigações diárias, ficando assim impedido de dedicar o início da manhã a uma meditação sistemática, tente dedicar-lhe uma hora à noite, e se isto lhe for negado, devido à duração

e laboriosidade das suas tarefas diárias, não precisa de desesperar, pois pode voltar os seus pensamentos para o alto em sagrada meditação nos intervalos do seu trabalho, ou nos poucos minutos ociosos que atualmente desperdiça em futilidades; e se o seu trabalho for daqueles que se tornam automáticos com a prática, pode meditar enquanto o realiza. O eminente santo e filósofo cristão Jacob Boehme alcançou o seu vasto conhecimento das coisas divinas enquanto trabalhava longas horas como sapateiro. Em qualquer vida existe tempo para pensar, e os mais ocupados, os mais diligentes, não ficam excluídos da aspiração e da meditação.

A meditação espiritual e a autodisciplina são inseparáveis; começará, portanto, a meditar sobre si mesmo de modo a tentar compreender-se, pois lembre-se: o grande objetivo que terá em vista será a remoção total de todos os seus erros de modo a poder entender a Verdade. Começará a questionar os seus motivos, pensamentos e ações, comparando-os com o seu ideal e esforçando-se por os contemplar com um olhar calmo e imparcial. Desta forma, estará constantemente a adquirir mais desse equilíbrio mental e espiritual sem o qual as pessoas não passam de palhas indefesas no oceano da vida. Se for propenso ao ódio ou à raiva, meditará na docilidade e no perdão, de modo a tornar-se agudamente consciente de uma percepção da sua conduta dura e insensata. Começará então a deter-se em pensamentos de amor, de mansidão, de perdão abundante; e, à medida que for vencendo o inferior com o superior, infiltrar-se-á gradual e silenciosamente no seu coração um conhecimento da divina Lei do Amor, com um entendimento da sua influência sobre todos os meandros da vida e

do comportamento. Ao aplicar este conhecimento a todos os seus pensamentos, palavras e ações, tornar-se-á cada vez mais dócil, cada vez mais afetuoso, cada vez mais divino. E assim, com cada erro, cada desejo egoísta, cada fraqueza humana, através do poder da meditação são superados, e conforme cada pecado e cada erro forem sendo expulsos, uma medida mais completa e mais clara da Luz da Verdade iluminará a alma peregrina.

Ao meditar desta forma, estará a fortalecer-se incessantemente contra o seu único *verdadeiro* inimigo, o seu eu egoísta e perecível, e a estabelecer-se de forma cada vez mais firme no eu divino e imperecível que é inseparável da Verdade. O resultado direto das suas meditações será uma força calma e espiritual que se tornará no seu apoio e repouso na luta da vida. Grande é o poder de superação do pensamento sagrado, e a força e o conhecimento adquiridos nas horas de meditação silenciosa enriquecerão a alma com memórias salvíficas nos momentos de discórdia, de tristeza ou de tentação.

À medida que, através do poder da meditação, for crescendo em sabedoria, renunciará cada vez mais aos seus desejos egoístas, que são volúveis, impermanentes e causadores de tristeza e dor; e assumirá a sua posição, com firmeza e confiança crescentes, com base em princípios imutáveis, materializando o repouso celestial.

O uso da meditação é a aquisição de um conhecimento dos princípios eternos, e o poder que resulta da meditação é a capacidade de se apoiar e confiar nesses princípios, tornando-se, assim, uno com o Eterno. O objetivo da meditação é, pois, o conhecimento direto da Verdade, de Deus, e a materialização de uma paz divina e profunda.

*Aquele que,
dotado de saúde e força,
desperdiça as calmas e preciosas
horas da manhã silenciosa
em sonolenta indulgência
é totalmente incapaz de subir
às alturas celestiais.*