

JAMES ALLEN

O GRANDE LIVRO
DA MEDITAÇÃO

Tradução de
Carla Ribeiro

alma
dos
livros

info@almadoslivros.pt
www.almadoslivros.pt
facebook.com/almadoslivrospt
instagram.com/almadoslivros.pt

© 2019

Direitos desta edição reservados
para Alma dos Livros

Título: *O Grande Livro da Meditação*

Título original: *Book of Meditations for Every Day in the Year*

Autor: James Allen

Tradução: Carla Ribeiro

Revisão: Sérgio Fernandes

Paginação: Maria João Gomes

Capa: Catarina Cardoso/Alma dos Livros

Imagens de capa: Shutterstock

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8907-56-1

Depósito legal:

1.ª edição: janeiro de 2019

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada
ou reproduzida em qualquer forma sem permissão
por escrito do proprietário legal, salvo as exceções
devidamente previstas na lei.

*Pelo Pensamento ascendemos; pelo Pensamento caímos,
pelo Pensamento ficamos ou partimos;
Todo o destino é forjado pelo seu veloz poder,
E aquele que é Mestre do Pensamento
E que comanda os seus desejos, dispondo e tecendo
Pensamentos de Amor e Luz, molda o seu alto propósito
Na Luz inequívoca da Verdade.*

*Aquele que não encontra o caminho da Meditação
não pode atingir a emancipação e a iluminação.*

*Mas encontrareis o caminho do Pensamento Sagrado;
Com a mente calma e firme, ireis ver o Permanente
entre o mutável, a Verdade eterna nas coisas que mudam:
Contemplareis a Lei Perfeita: o Cosmos Nasce do Caos
Quando o ser conquistado jaz sob o calcanhar do homem;
Que o Amor seja a vossa força;
Olhai as multidões atormentadas pelas paixões
E tende compaixão delas; Conhecei a sua dor
Pela vossa longa mágoa que acabou.
Alcançareis a paz perfeita, e assim abençoareis o mundo,
Levando ao Alto e Sagrado Caminho
Os pés daqueles que procuram. – E agora vou
Para a minha Morada; ide vós ao vosso trabalho.*

O caminho da paixão para a paz é superando o próprio ego.

PREFÁCIO

James Allen pode verdadeiramente ser chamado de Profeta da Meditação.

Numa era de discórdia, pressa, controvérsia religiosa, discussões acaloradas, rituais e cerimónias, surgiu com a sua mensagem de Meditação, chamando os homens para longe do ruído e da querela das línguas e para os caminhos pacíficos da tranquilidade no seio das suas próprias almas, onde a Luz que ilumina cada homem que vem ao mundo arde sempre firme e seguramente para todos os que viram os seus olhos cansados do conflito exterior para a quietude interior. Muitas das Meditações foram escritas ao descer do Cairn ao início da manhã, onde passava essas preciosas horas sozinho com Deus enquanto o mundo dormia. Outras foram colhidas dos seus muitos escritos, publicados e inéditos, e organizadas para leitura diária a seu pedido e, acreditamos, sob a sua orientação espiritual. O livro deve ser sempre uma fortaleza de Verdade Espiritual e uma bênção para todos os que o lerem, e principalmente para aqueles que o utilizarem para meditação diária. O seu grande poder jaz no facto de ser o coração de um homem bom que viveu cada palavra que escreveu.

Lily L. Allen

1 DE JANEIRO

Muitas vezes, o homem de paixões está ansioso por corrigir os outros; mas o homem sábio corrige-se a si mesmo. Se está ansioso por reformar o mundo, que comece por reformar-se a si mesmo. A reforma do ser não termina com a eliminação apenas dos elementos sensuais; isso é o início. Só termina quando todos os pensamentos fúteis e objetivos egoístas são superados. Aquém da pureza e da sabedoria perfeitas, há ainda alguma forma de autoescravidão ou de loucura que precisa de ser conquistada.

Nas asas da aspiração, o homem ergue-se da terra ao céu, da ignorância ao conhecimento, das trevas inferiores à luz superior. Sem ela, continua a ser um animal, terreno, sensual, pouco iluminado e desinspirado.

A aspiração é o anseio pelas coisas celestes.



Onde se encontra a paz! Onde é o esconderijo da verdade!

2 DE JANEIRO

Ponham-se em primeiro as coisas mais importantes; o trabalho antes do lazer; o dever antes do prazer; e os outros antes do ser: esta é uma ótima regra que não pode desencaminhar ninguém. Começar bem é meio caminho para a vitória. O atleta que começa mal pode perder o seu prêmio; o mercador que dá um passo em falso pode perder a sua reputação; e aquele que procura a Verdade, mas começa mal, pode renunciar à coroa da Retidão. Começar com pensamentos puros, retidão exemplar, propósito altruísta, objetivos nobres e uma consciência incorruptível – isto é começar bem. Isto é pôr em primeiro as coisas mais importantes, para que todas as outras se sigam numa ordem harmoniosa, tornando a vida simples, bela, próspera e tranquila.

A alma clamará pelo seu legado perdido.



Para encontrar a paz, é preciso deixar a paixão.

3 DE JANEIRO

Enquanto as condições animais parecerem doces ao homem, ele não pode aspirar: está satisfeito, por enquanto; mas, quando a doçura se transforma em amargura, então, no seu sofrimento, ele pensa em coisas mais nobres. Quando é privado das alegrias terrenas, aspira à alegria celestial. É quando a impureza se transforma em sofrimento que se procura a pureza. A verdadeira aspiração ergue-se como uma fénix das cinzas mortas do arrependimento, mas, nas suas asas poderosas, o homem pode alcançar os mais altos céus.

O homem de aspiração entrou no caminho que conduz à paz; e atingirá certamente esse propósito se não se demorar nem voltar para trás. Se renovar constantemente a sua mente com vislumbres da visão celeste, alcançará o estado celestial.

O que pode ser concebido pode ser atingido.



*A nossa vida é o que fazemos dela através
dos nossos próprios pensamentos e ações.*

4 DE JANEIRO

O homem obtém na medida a que aspira. A sua ânsia de ser é a medida do que pode ser. Fixar a mente é preordenar a conquista. Tal como pode experimentar e conhecer todas as coisas inferiores, assim também o homem pode experimentar e conhecer todas as coisas superiores. Assim como se tornou humano, também se pode tornar divino. A viragem da mente em direções elevadas e divinas é a única tarefa necessária.

O que é a impureza senão os pensamentos impuros daquele que os pensa? O que é a pureza senão os pensamentos puros do pensador? Um homem não pensa por outro. Cada homem é puro ou impuro apenas em si mesmo. O homem que aspira vê diante dele o caminho para as alturas celestiais, e o seu coração sente já um antegosto da derradeira paz.

Há uma vida de vitória sobre o pecado e de triunfo sobre o mal.



*Quando um homem deseja e quer,
pode encontrar o bom e o verdadeiro.*

5 DE JANEIRO

Os Portões do Céu estão sempre abertos, e ninguém é impedido de entrar por nenhuma vontade ou poder que não os seus; mas ninguém pode entrar no Reino dos Céus enquanto estiver apaixonado e escolher as seduções do inferno enquanto se resignar ao pecado e à dor.

Há uma vida mais vasta, mais elevada, mais nobre, mais divina do que a do pecado e do sofrimento, que é tão comum – em que, de facto, quase todos estão imersos – uma vida de vitória sobre o pecado e de triunfo sobre o mal; uma vida sábia e feliz, benigna e tranquila, virtuosa e pacífica. Esta vida pode ser encontrada e vivida agora, e aquele que a vive está firme no meio da mudança; sereno entre os inquietos; tranquilo, ainda que rodeado de discórdia.

*Cada momento é o momento da escolha;
cada hora é o destino.*



*Aquele que ama a vida pura
renova diariamente a sua mente.*

6 DE JANEIRO

Tal como o enérgico homem de negócios não se deixa desencorajar pelas dificuldades, mas estuda como as superar, assim o homem de incessante aspiração não é subjugado pelas tentações, mas medita em como pode fortalecer a sua mente; pois o tentador é como um cobarde, só se infiltra nos pontos fracos e desprotegidos. O tentado deve estudar atentamente a natureza e o significado da tentação, pois, até a conhecer, ele não pode superá-la. Para o conseguir, deve entender de que modo surge nas suas próprias trevas e nos seus erros e deve estudar, pela introspeção e meditação, como dispersá-las e suplantá-los através da verdade.

O homem tem de se conhecer a si mesmo para conhecer a verdade. O autoconhecimento é a base da conquista pessoal.

*Pratique diariamente a meditação sagrada sobre
a Verdade e a sua obtenção.*



*À medida que os erros e impunidades
forem revelados, expurgue-os.*

7 DE JANEIRO

Cada passo ascendente significa deixar algo para trás e em baixo. O alto só se atinge sacrificando o baixo. O bem só se assegura abandonando o mal. O conhecimento adquire-se apenas através da destruição da ignorância. Cada aquisição tem o seu preço, que tem de ser pago «até ao último ceutil». Cada animal, cada criatura, possui algum dom, algum poder, que o homem depôs na sua marcha ascendente, que trocou por algum dom ou poder superior. Que grande bem os homens comprometem ao agarrar-se aos velhos hábitos egoístas! Por trás de cada sacrifício humilde, aguarda um anjo alado para nos levar às alturas do conhecimento e da sabedoria.

Que aquele que se elevou se proteja do retrocesso. Que tenha cuidado com as pequenas coisas e se fortaleça contra a entrada do pecado.

Almeje, com ardor, à obtenção de uma vida perfeita.



*As contendas do mundo em todas as suas formas
têm a sua origem numa causa comum,
nomeadamente no egoísmo individual.*

8 DE JANEIRO

Todas as diferentes atividades da vida humana estão radicadas, e extraem a sua vitalidade de uma fonte comum – o coração humano. A causa de todo o sofrimento e de toda a felicidade não reside nas atividades externas da vida humana, mas sim nas atividades internas do coração e da mente; e todas as entidades externas são sustentadas pela vida que retira da conduta humana.

O homem que não consegue suportar ver os seus erros e lacunas trazidos à superfície e dados a conhecer, mas tenta escondê-los, não está apto a percorrer a estrada da Verdade. Não está devidamente equipado para combater e superar a tentação. Aquele que não consegue encarar sem medo a sua natureza inferior não pode subir às alturas da renúncia.

*Cada homem está sob as leis do seu próprio ser,
nunca sob as leis de outro.*



*Quando a alma é mais atormentada,
a sua necessidade é maior.*

9 DE JANEIRO

Não desespere devido ao fracasso. Do seu fracasso específico, há uma grandeza especial, uma sabedoria particular a obter; e nenhum mestre pode levá-lo a essa grandeza, a essa sabedoria, mais certa e rapidamente do que a sua experiência do fracasso. Em cada erro que comete, em cada queda com que se depara, há uma lição de importância vital, basta procurá-la; e aquele que se dignar a descobrir o bem no que parece ser desastroso erguer-se-á acima de qualquer acontecimento e utilizará os seus fracassos como corcéis alados para o levar a um derradeiro e supremo sucesso.

Os tolos culpam os outros pelos seus lapsos e pecados, mas que aquele que ama a verdade se culpe apenas a si mesmo. Que reconheça a sua total responsabilidade pela sua própria conduta.

*Onde a tentação é poderosa, maior
e mais duradoura será a vitória.*



*A grande necessidade da alma é a necessidade
daquilo que é permanente.*

10 DE JANEIRO

O velho tem de passar antes que o novo possa surgir. A velha choupana tem de ser demolida antes que a nova mansão possa aparecer no seu lugar. O antigo erro tem de ser destruído antes que a nova verdade possa vir... O velho ser tem de ser rejeitado antes que o novo homem possa nascer. Quando o velho ser do mau humor, da impaciência, da inveja, do orgulho e da impureza tiver perecido, então aparecerá no seu lugar o novo homem da gentileza, da paciência, da bondade, da humildade e da pureza. Deixe passar a velha vida do pecado e da dor; deixe a nova vida da Retidão e da Alegria entrar... Então, tudo o que era velho e feio tornar-se-á novo e belo.

É na concretização deste Princípio que reside o Reino dos Céus, a eterna morada da alma, e que é a fonte e o armazém de todas as bênçãos permanentes.

Uma vida de virtude é nobre e excelente.



Pouco importa o que está no exterior, pois é tudo um reflexo da sua própria consciência.

11 DE JANEIRO

O lamentável fracasso de muitas reformas exteriores e isoladas deve-se ao facto de os seus adeptos as perseguirem como um fim em si mesmas, não conseguindo ver que são apenas passos em direcção à derradeira perfeição individual.

Todas as verdadeiras reformas *têm de vir de dentro*, num coração e mente mudados. O abandono de certos alimentos e bebidas e o rompimento com certos hábitos exteriores são inícios bons e necessários; mas são apenas inícios, e terminar aí é ficar muito aquém de uma verdadeira vida espiritual. É bom, portanto, purificar o coração, corrigir a mente e desenvolver o entendimento, pois sabemos que a única coisa necessária é um coração regenerado.

Importa tudo o que é por dentro, pois tudo o que está de fora será refletido e colorido em conformidade.



Renove diariamente a sua resolução e, no momento da tentação, não abandone o caminho certo.

12 DE JANEIRO

Os dias estão a crescer. A cada dia, o Sol ergue-se um pouco mais alto e a luz demora-se um pouco mais. Assim também a cada dia podemos fortalecer o nosso caráter; a cada dia, podemos abrir um pouco mais o nosso coração à luz da Verdade, e permitir que o Sol da Retidão brilhe mais alto na nossa mente. O Sol não aumenta de volume nem de intensidade, mas a Terra gira em direção a ele e recebe mais à medida que gira. Tudo o que existe da Verdade e do Bem é o agora. Não aumenta nem diminui, mas, à medida que nos viramos em direção a ele, recebemos da sua radiância e beneficência em crescente abundância e poder.

Assim como o artesão adquire competência no fabrico dos artigos da sua arte através da prática diária e diligente com as suas ferramentas, também você adquire competências na realização de boas ações através da prática diária e diligente da Verdade.

Só através da prática se pode obter a Verdade.



Os sábios purificam os seus pensamentos.

13 DE JANEIRO

Cada dia é um novo nascimento no tempo, apresentando novos inícios, novas possibilidades, novas conquistas. As eras viram as estrelas nas suas órbitas, mas nenhuma era testemunhou este dia. É um novo aspeto, uma nova realidade. Anuncia uma nova vida – sim, uma nova ordem, uma nova sociedade, uma nova era. Traz novas esperanças, novas oportunidades a todos os homens. Nele, pode tornar-se um novo homem, uma nova mulher. Para si, pode ser o dia da regeneração, da renovação, do renascimento. Do velho passado com os seus erros, fracassos e mágoas, pode erguer-se como um novo ser, dotado de poder e de propósito, e radiante com a inspiração de um novo ideal.

Seja casto de corpo e mente. Abandone os prazeres sensuais. Purgue a sua mente do egoísmo e viva uma vida de pureza exaltada.

Seja correto, bondoso e puro de coração.



*Esforce-se incessantemente por diminuir o mal
e acumular o bem.*

14 DE JANEIRO

Qualquer tipo de vitória é precedido de um período de preparação. Não pode surgir espontânea e erráticamente, tal como não o podem fazer uma flor ou uma montanha. Como elas, é o culminar de um processo de crescimento, numa série de causas e efeitos. Nenhum mero desejo, nenhuma palavra mágica, produzirá um sucesso terreno; tem de ser alcançado através de uma sucessão ordeira de esforços direcionados. Nenhuma vitória espiritual será alcançada por aquele que imagina que ela não começa até à chegada do momento da tentação. Todos os triunfos espirituais são conquistados na hora silenciosa da meditação e através de uma série de êxitos em provas menores. O momento da grande tentação é o clímax de uma conquista que a longa preparação tornou garantida e completa.

Fixai as vossas mentes na prática da virtude, e na compreensão e aplicação de princípios firmes e nobres.



A Alegria Interminável aguarda o seu regresso a Casa.

15 DE JANEIRO

Assim como a chuva que cai prepara a terra para as futuras colheitas de fruta e cereais, também as chuvas de muitas mágoas que caem sobre o coração o preparam e amadurecem para a vinda da sabedoria que o alegra e aperfeiçoa a mente. Tal como as nuvens ensombram a terra apenas para a arrefecer e frutificar, assim as nuvens do sofrimento lançam uma sombra sobre o coração para o preparar para coisas mais nobres. A hora da dor é a hora da reverência. Põe fim ao escárnio fútil, à zombaria torpe, à calúnia cruel; suaviza o coração com compaixão e enriquece a mente com a consideração. A sabedoria é principalmente a lembrança de tudo o que foi aprendido através da dor.

Não pense que a sua dor permanecerá; vai passar como uma nuvem.

Onde acaba o ego, a dor desaparece.



*Viva feliz e docemente, como convém à dignidade
de uma verdadeira condição humana.*