



*UM ENSINAMENTO
SAGRADO
POR
DIA*

ॐ

Ramakrishna

1

“Deve-se praticar meditação e Japa [repetição do nome de Deus]. Isto remove as impurezas da mente. Deve-se praticar disciplinas espirituais tais como adoração, etc. Assim como se consegue a fragrância de uma flor pegando nela, e o odor da madeira de sândalo esfregando-a contra uma pedra, do mesmo modo consegue-se o despertar espiritual através do pensamento constante em Deus. Mas você poderá realizá-LO [o Senhor] agora mesmo se tornar-se livre dos desejos.”

-Santa Mãe, Sri Sarada Devi

Ramakrishna

2

“É realmente a mente a causa da escravidão e liberação do homem. A mente que é apegada aos objetos sensórios leva à escravidão, e enquanto separada dos objetos sensórios, ela leva à liberação. Quando a mente, com seu apego pelos objetos sensórios destruído, está totalmente controlada dentro do coração e assim realiza sua própria essência, então aquele Supremo Estado é atingido.”

- Amrita-bindu Upanishad

Ramakrishna

3

“Destemor, pureza de coração, firmeza na Yoga do conhecimento, benevolência, autocontrole, adoração, estudo das escrituras, austeridade, retidão;

Não-violência, veracidade, ausência de raiva, auto-sacrifício (renúncia), tranquilidade, aversão à calúnia, compaixão pelos seres vivos, liberdade da cobiça, gentileza, modéstia, firmeza;

Coragem, perdão, fortaleza, pureza, ausência de rancor e ausência de vaidade, - estes pertencem a aqueles que nasceram com o divino tesouro, ó descendente de Bharata.”

-Bhagavad Gita

Ramakrishna

4

“Eu (o Senhor) Me encarrego daqueles que sempre pensam em Mim unicamente, Me servem e Me adoram e lhes provejo do que lhes faz falta e cuido do que já tem”.

-Bhagavad Gita

Ramakrishna

5

“Tu és meu tudo em tudo, ó Senhor – a vida de minha vida, meu ser mais recôndito;

Não tenho a ninguém nos três mundos senão a Ti, a quem possa chamar Meu.

Tu és minha paz, minha alegria, minha esperança, Tu és meu suporte, minha riqueza, minha glória;

Tu és minha sabedoria e minha força;

Tu, meu lar, meu lugar de descanso, meu amigo mais íntimo, meu parente mais próximo;

Meu presente e meu futuro Tu és, meu céu e minha salvação.

Tu és minhas escrituras, meus mandamentos, Tu, meu sempre bondoso Guru;

Tu és a fonte de minha bem-aventurança sem limites.

Tu és o caminho, Tu a meta, Tu, ó adorável Senhor!

Tu és a mãe de coração terno, Tu, o pai que castiga,

Tu és o Criador e o Protetor, Tu, o Timoneiro que guia minha barca através do mar da vida.”

-Canto de Sri Ramakrishna

6

“Aquele que não tem inveja, amigável, compassivo por todos os seres, livre de idéias de posse e consciência do ego, complacente na dor e prazer, sempre perdoadando, sempre contente, contemplativo, autocontrolado, de convicção firme, com sua mente e intelecto dedicados a Mim – querido para Mim é este meu devoto”.

Aquele que não perturba o mundo e nem o mundo pode perturbar, que está livre da exaltação, do ciúme, medo e preocupação – ele é querido para Mim.

Independente, puro, hábil, indiferente, despreocupado, rejeitando todas as ações egoístas – querido para Mim é este meu devoto.

Aquele que não se regozija nem se desgosta, nem se aflige nem deseja, Aquele que renuncia ao bem e ao mal (mérito e demérito), e que devotado a Mim, é querido para Mim.

Aquele que é igual com o inimigo e com o amigo, na honra e no insulto, no calor e no frio, na felicidade e no sofrimento, livre do apego, igual no elogio e na censura, reservado, satisfeito com qualquer coisa, sem lar e de mente firme – querido para Mim é quem está assim devotado.”

-Bhagavad Gita

7

“Estes cinco pontos devem ser contemplados por todos os homens e mulheres, pelos chefes de família e pelos bhikkhus.

A velhice chegará a mim algum dia e eu não posso evitar isto.

A doença poderá chegar a mim algum dia e eu não posso evitar isto.

A morte chegará a mim algum dia e eu não posso evitar isto.

Todas as coisas que eu considero queridas estão sujeitas à mudança, decadência e separação e eu não posso evitar isto.

Eu sou o resultado de minhas próprias ações e quaisquer que sejam minhas ações, boas ou más, eu serei herdeiro delas.

Bhikkus, contemplando a velhice o orgulho da juventude pode ser restringido, ou pelo menos reduzido; contemplando a doença o orgulho da boa saúde pode ser restringido ou pelo menos reduzido; contemplando a morte o orgulho da vida pode ser restringido ou pelo menos reduzido; contemplando a mudança e separação de todas as coisas queridas o desejo ardente pelas posses é restringido ou pelo menos reduzido; e contemplando que somos o resultado de nossas próprias ações, as más tendências do pensamento, palavra e ação são restringidas ou pelo menos reduzidas.

Aquele que contempla estes cinco pontos pode restringir ou pelo menos reduzir seu orgulho e o seu desejo ardente e assim ser capaz de trilhar o caminho do Nirvana.”

-Senhor Buddha

8

“Começarei este dia com a resolução de tornar-me um canal aberto, de todas as maneiras, para que o amor de Deus manifeste-se através de mim.

Começarei este dia com a resolução de que sejam quais forem os obstáculos que surgirem à minha frente, tentarei de todas as formas vencê-los através do meu pensamento, palavra e ação.

Começarei este dia com a resolução de não ferir nenhum ser vivo com meu pensamento, palavra ou ação.

Começarei este dia com a resolução de que todos meus pensamentos, palavras e ações sejam construtivos, úteis e geradores de grande bem.

Começarei este dia com a consciência de que sou parte integrante daquele Uno que é todo-sapiente, todo-poderoso e todo amor.”

Paramanandam
-Swami Paramananda

9

“O tubarão do desejo agarra pela nuca aqueles aspirantes que, por desapego superficial, estão tentando cruzar este oceano de *samsara* (nascimento e morte). Este tubarão os arrancam violentamente de suas práticas e os afogam na metade do caminho.

Aquele que matou o tubarão dos desejos com a espada do desapego maduro, se sente livre de todos os obstáculos e cruza o oceano de *samsara*.

Saiba que a morte logo alcança ao néscio que caminha pelos terríveis caminhos dos prazeres sensórios, enquanto que aquele que conduz sua vida conforme os conselhos de um verdadeiro Guru, que é quem melhor o quer e também por seu próprio raciocínio, logra a meta. Conheça isso como a verdade.”

-Vivekachudamani

Ramakrishna

10

“Como, senhor, podemos fixar nossa mente em Deus?”

MESTRE: “Repete o Nome de Deus e canta Suas glórias e busca companhia santa; e de vez em quando visita os devotos de Deus e aos homens santos. A mente não pode morar em Deus se dia e noite está submersa na mundanidade, nas obrigações e responsabilidades mundanas; é sumamente necessário ir a solidão de vez em quando e pensar em Deus. Fixar a mente em Deus é muito difícil ao princípio, a menos que se pratique meditação na solidão. Quando uma árvore é jovem deve ser cercada, senão o gado pode destruí-la.

Para meditar deve recolher-se dentro de ti mesmo ou em um local reservado ou em um bosque e debes discernir sempre entre o Real e o irreal. Só Deus é Real, a Eterna Substância, todo o resto é irreal, ou seja, passageiro. Discernindo assim, deve-se afastar da mente as coisas passageiras.”

Sri Ramakrishna

11

“Como devemos viver no mundo?”

MESTRE: “Cumpra com todos os seus deveres, mas mantenha tua mente fixa em Deus. Viva com todos – esposa, filhos, pai, mãe – e sirva-os. Trate-os como se eles fossem teus bem-amados, mas sabendo no fundo de teu coração, que eles não te pertencem.

Uma criada na casa de um homem rico realiza todos os afazeres domésticos, mas seus pensamentos estão fixados em seu próprio lar em sua aldeia natal. Ela cria aos filhos de seu patrão como se fossem seus filhos. Até fala deles dizendo, ‘Meu Rama’ ou ‘Meu Harí’. Mas em seu íntimo sabe muito bem que não lhe pertencem em absoluto.

-Sri Ramakrishna

12

"Seja você mesmo e seja forte. A Realização é apenas para os fortes, os puros e firmes. Lembre-se que você é o *Atman*. Isto dá grande força e coragem. Seja corajoso, destrua a escravidão de *maya*. Seja como o leão, não trema perante nada. Swamiji (Swami Vivekananda) ensinou a você que todas as almas são potencialmente divinas. Realize sua própria divindade, então você realizará que todas as almas são divinas. A nuvem obscurece o sol. Nós dizemos, 'Não há sol.' Mas o sol sempre brilha. Assim a nuvem da ignorância faz-nos acreditar que nós somos fracos seres humanos. Mas o sol do *Atman* está sempre brilhando. Remova a nuvem da ignorância e o *Atman* se revelará em seu coração. Quando você realizar isto, então serás um homem. De outra forma não serás diferente dos animais".

-Swami Turiyananda

13

“Sob que condições se vê a Deus?

MESTRE: Clama ao Senhor com um coração cheio de intenso anelo e com certeza O verás. As pessoas vertem uma jarra de lágrimas por sua esposa e filhos. Nadam em lágrimas pelo dinheiro. Mas quem chora por Deus? Chame-O com verdadeiro clamor.

O Mestre cantou:

‘Clama a tua Mãe Shyama com verdadeiro clamor, ó minha mente!

E como pode Ela afastar-se de Ti?

Como pode Shyama não aparecer?

Como pode tua Mãe Kali manter-se afastada?

Ó minha mente, se tens fervor, leva-Lhe uma oferenda de folhas de bel e flores de hibiscos;

Ponha a Seus pés tua oferenda

E mistura com ela a fragrante pasta de sândalo do Amor’.”

Ramakrishna
-Sri Ramakrishna

14

“Cada pensamento e ação é armazenado; assim como maus pensamentos e más ações estão prontos a pular sobre você como tigres, existe também a esperança animadora de que os bons pensamentos e as boas ações estão prontos para defendê-lo, com o poder de cem mil anjos.”

-Swami Vivekananda

Ramakrishna

15

“A alma é potencialmente divina.

A finalidade da vida é manifestar essa divindade interior pelo controle da natureza, interna e externa.

Faça isso por meio da ação, do culto, do domínio da mente ou da filosofia – por um, mais de um ou por todos esses meios – e seja livre.

Nisso consiste a religião.

Doutrinas, dogmas, rituais, livros, templos ou imagens são apenas particularidades secundárias.”

-Swami Vivekananda

Ramakrishna

16

“O que é bom e o que é prazeroso são duas coisas diferentes. Servem a diferentes propósitos. Cada um deles é, contudo, uma amarra, uma corrente, apesar de que não no mesmo sentido. Aquele que escolhe o que é bom faz o bem a si mesmo, mas aquele que escolhe o prazeroso perde o propósito da vida.

O que é bom e o que é prazeroso, ambos estão à disposição do homem. Uma pessoa sábia prefere o que é bom após examinar cuidadosamente os dois e avaliar seus méritos e deméritos. Uma pessoa de visão curta, contudo, prefere o prazeroso, pois está apenas interessada no aumento e na preservação de seus confortos físicos.”

-Katha Upanishad

Ramakrishna

17

“Somente quando começamos a praticar a verdadeira renúncia é que realizamos que tipo de vida miserável nós estivemos vivendo até então. Também realizamos que é a força do passado agora o maior obstáculo. Isto leva ao remorso e ao arrependimento. Deve existir certa quantidade de saudável autocrítica, mas ela nunca deveria se tornar destrutiva ou terminar em emocionalismo negativo. Não diga, ‘Ó, que pecador, que criatura desprezível eu sou!’, mas aprenda a dizer, ‘Se eu cometi erros no passado, já acabou. Que eu saiba que fiz algo errado, mas que não fique pensando sobre isto. Que eu vire uma nova página e faça melhor no futuro, que eu seja mais atento no futuro e aprenda a ser um ser humano ao invés de um animal’. Este é o modo correto. Quer sejamos jovens ou velhos, devemos todos renascer no mundo do Espírito e começar nossa marcha em direção à Verdade.”

-Swami Yatiswarananda

18

“Creiamos ou não em Deus, tenhamos ou não fé em um profeta, se praticamos o domínio de nós mesmos, concentração, veracidade e amor desinteressado por todos, avançaremos no caminho que conduz à perfeição espiritual. Se pelo contrário, cremos em Deus ou em uma religião e não praticamos tais disciplinas, não seremos mais espirituais que um homem comum do mundo. Neste caso nossa crença é tão só uma expressão verbal. Em troca, onde vejamos manifestadas essas qualidades, saberemos que o processo de desenvolvimento espiritual dos poderes da alma começou. Durante o processo da evolução espiritual os poderes de autocontrole, concentração, veracidade e amor desinteressado que estão latentes em cada alma, se desenvolvem desde dentro e se manifestam em todas nossas ações diárias.”

Ramachandra
-Swami Abhedananda

19

“Nunca pense que é fraco. Tenha firme fé em si mesmo. Pense, ‘Não há nada que eu não possa fazer; eu consigo fazer tudo que quiser.’ Porque você deveria reconhecer a derrota para a sua mente? Saiba que se você puder subjugá-la, o mundo inteiro estará sob seus pés. Aquele que não tem confiança em si mesmo, não tem fé real em Deus. Swami Vivekananda disse que o verdadeiro ateu é aquele que não tem fé em si mesmo. Ninguém escuta as palavras de quem não tem confiança em si mesmo; e Deus não ouve suas orações.”

-Swami Virajananda

Ramakrishna

20

“O homem equilibrado, renunciando ao fruto da ação, logra a suprema paz; em troca, o que carece de equilíbrio e cuja ação é impelida pelo desejo, permanece atado por seu apego ao fruto da ação.

Os prazeres que nascem dos objetos sensórios e que têm princípio e fim são em realidade a causa do sofrimento. Por isso, ó Kounteya, os sábios não se regozijam neles.”

-Bhagavad Gita

Ramakrishna

21

“Não existe felicidade real nas coisas do mundo. Como pode haver, quando nada é permanente neste mundo? O prazer é transitório e também a dor; eles vêm e vão e não podem durar muito, portanto suporte-os sabendo que é apenas por uns dias. É um verdadeiro herói quem permanece imperturbável no prazer e na dor.

Tenha paciência; a paciência conquistará tudo no final. Devemos permanecer firmes como soldados corajosos, firmes na fé. O corpo não dura muito, mas o espírito permanecerá, o caráter permanecerá. Portanto dê toda sua atenção à construção do caráter.

Você é puro e livre; a fraqueza é indigna de você. Tenha fé em si mesmo. Tenha a fé de que você pode comandar cada átomo de seu ser.

Nenhuma pessoa que duvida pode atingir a meta. ‘Aquele que não acredita em si mesmo é um ateu,’ diz Swami Vivekananda. Saiba que você não poderá ter fé no Senhor a menos que primeiro tenha fé em si mesmo.”

-Swami Paramananda

22

“Se desejas paz mental não busques faltas nos outros. Ao contrário, procura ver tuas próprias faltas. Aprende a fazer teu o mundo inteiro. Ninguém é estranho, meu filho, este mundo inteiro é teu.”

-Santa Mãe, Sri Sarada Devi

Ramakrishna

23

“Filhos da Bem-aventurança Imortal’ – que doce nome, que esperançoso nome! Permitam-me chamá-los, irmãs e irmãos, por esse doce nome – herdeiros da Bem-aventurança Imortal. Sim, os Hindus se recusam a chamá-los de pecadores. Nós somos os filhos de Deus, aqueles que compartilham a Bem-aventurança Imortal, seres santos e perfeitos. Sim, divindades na terra. Pecadores? É um pecado chamar um homem assim. É uma freqüente calúnia sobre a natureza humana! Ergam-se, ó leões, e livrem-se da ilusão de que são cordeiros; vocês são almas imortais, espíritos livres, benditos e eternos; vocês não são matéria, vocês não são corpos; a matéria é sua serva, você não é servo da matéria.”

-Swami Vivekananda

Ramakrishna

24

“O autodomínio é um bem muito maior que qualquer bem deste mundo. Se nós não possuímos a nós mesmos podemos possuir todas as belas coisas da vida e seremos incapazes de usá-las para qualquer vantagem. Mais do que isso, nós podemos inconscientemente derrubar a própria raiz de nossa vida. Sob a influência da raiva ou de qualquer emoção violenta e descontrolada, uma pessoa pode fazer algo de que sempre se arrependerá, aquilo que ele sabe que é destrutivo. Se você perguntar a ele por que fez isso, ele dirá que não pode evitar fazê-lo, foi feito antes que soubesse disso, por um impulso. Mas por que tal impulso surgiu afinal? Ele surgiu porque nós construímos o alicerce para ele. Não é por acaso que caímos sob a influência destes males. Somos nós que tornamos possível que tais influências prejudiciais surjam; e também está em nosso alcance torná-las impossíveis.”

Paramahansa
-Swami Paramananda

25

“As criaturas ligadas, presas na mundanalidade, não despertarão por nada. Sofrem tanto sofrimento e agonia, se enfrentam com tantos perigos e mesmo assim ainda não despertam.

O camelo adora comer arbustos espinhosos. Quanto mais espinhos come, mais sangue jorra de sua boca. No entanto, está condenado a comer plantas espinhosas e jamais as deixará. O homem de natureza mundana sofre tanta dor e aflição, mas esquece tudo em poucos dias e começa de novo sua vida anterior.”

-Sri Ramakrishna

Ramakrishna

26

“Levante-se, seja corajoso, seja forte. Tome toda a responsabilidade sobre seus próprios ombros e saiba que você é o criador de seu próprio destino. Toda a força e ajuda que você quer está dentro de você mesmo. Por isso construa seu próprio futuro.”

-Swami Vivekananda

Ramakrishna

27

“Esperança é vida. A esperança é a fonte de toda força e esforço. Se a esperança for abandonada, sofrem-se as agonias da morte, torna-se morto mesmo estando vivo. Apegue-se à esperança até o último suspiro. Nunca, até que a morte chegue, abandone a esperança de realizar a Deus. Se Ele assim quiser, Ele pode derramar Sua graça sobre você a qualquer momento. Tenha esta fé de que Ele pode revelar-se a você mesmo no último momento.”

-Swami Virajananda

Ramakrishna

28

“Muitos são os nomes de Deus e infinitas são as formas através das quais podemos nos aproximar Dele. Com qualquer nome ou forma que você O adore, através dela você O realizará.”

-Sri Ramakrishna

Ramakrishna

29

“Ninguém pode morrer. Ninguém pode estar degradado para sempre. A vida é apenas um playground, por mais grosseiros que os jogos possam ser. Por mais que recebamos golpes e por mais que sejamos atingidos, a Alma está lá e jamais é atingida. Nós somos aquele Infinito.

Assim canta um Vedantista: ‘Eu nunca tive medo ou dúvida. A morte jamais chegou para mim. Eu nunca tive um pai ou uma mãe, pois eu nunca nasci. Onde estão meus inimigos? - Pois Eu sou Tudo. Eu sou Existência, Conhecimento e Bem-aventurança Absoluta. Eu sou Ele. Eu sou Ele. A raiva e a luxúria, a inveja e os maus pensamentos e todas estas coisas, jamais se aproximam de mim, pois Eu sou a Existência, Conhecimento e Bem-aventurança Absoluta. Eu sou Ele. Eu sou Ele.’”

-Swami Vivekananda

30

“O mundo não é bom nem mau; cada homem constrói seu próprio mundo. Um cego pensa num mundo duro ou macio, frio ou quente. Somos uma mistura de felicidade e sofrimento, como já tivemos ocasião de comprovar centenas de vezes em nossa vida. Em geral os jovens são otimistas e os velhos, pessimistas. Os jovens têm a vida diante de si, os velhos queixam-se de que seu tempo já passou; centenas de desejos insatisfeitos debatem-se em seus corações. Contudo ambos são tolos. A vida é boa ou má de acordo com o estado de espírito com que a contemplamos. Em si mesma, não é nada. O fogo, em si mesmo, não é bom nem mau. Quando somos aquecidos por ele, dizemos: “Como é lindo o fogo!” Ao queimar-nos os dedos, nós o condenamos. De acordo com o uso que fazemos dele, ele nos causa uma sensação boa ou má. O mesmo se dá com o mundo.”

-Swami Vivekananda

31

“Precisamos fazer o bem. O desejo de fazer o bem é a nossa maior e mais poderosa aspiração, desde que tenhamos plena consciência de que é um privilégio ajudar aos outros. Não suba num pedestal, com cinco centavos na mão, e diga: “Tome, meu pobre coitado.” Seja grato que o mendigo esteja ali, porque ao dar-lhe uma esmola, você está ajudando a si mesmo. Abençoado não é quem recebe, mas sim, quem dá. Dê graças por poder exercitar sua bondade e compaixão nesse mundo, tornando-se, dessa forma, puro e perfeito.”

-Swami Vivekananda

Ramakrishna