

Sumário

- Ilustrações e diagramas xv
- Nota do Editor. xvii
- Prefácio xix
- Prefácio à primeira edição em inglês XXI
- Introdução i
- 1 Porque devemos meditar 5
A realização de Deus ou a experiência da verdade suprema é o mais elevado objetivo da meditação 7
Métodos para a realização de Deus — as quatro yogas 12
- 2 O relacionamento entre Mestre e discípulo 15
Porque precisamos de um mestre 15
A dificuldade de encontrar um mestre verdadeiro e como evitar os desonestos 16
Características de mestres espirituais verdadeiros .19
Algumas táticas usadas por falsos mestres 29
O que acontece quando um aspirante espiritual sincero torna-se vítima de um falso mestre 35
Shraddha — um componente necessário à vida do discípulo 36
- 3 Os passos da yoga 37
Os oito passos da yoga de Patânjali 37
- 4 Yama 39
1. Não matar 39
2. Veracidade 41

SUMÁRIO

3. *Não roubar* 41
4. *Abstinência* 45
 - Abstinência sexual para monges* 46
 - Abstinência sexual no casamento* 46
 - Outros benefícios da abstinência sexual* 47
 - A sociedade e a prática do celibato* 48
 - A luxúria e suas variantes* 49
 - Porque a luxúria é prejudicial à vida espiritual* 49
5. *Recusar presentes desnecessários* 52
- 5 Nyama 53
 1. *Manter a limpeza do corpo e da mente* 53
 - A mente pura — como obtê-la* 53
 - Os três gunas* 54
 - Os gunas só podem ser conhecidos indiretamente* 54
 - Características dos gunas* 54
 - O universo é constituído de gunas* 56
 - Sattva guna é essencial para a pureza da mente* 56
 - Samskaras ou impressões de pensamentos passados* 57
 - Como eliminar os samskaras* 57
 - A mente pura possibilita a experiência de Deus* 60
 - Limpeza corporal* 62
 2. *Contentamento com as coisas simples da vida* 64
 3. *Habituar-se às austeridades físicas e mentais* 64
 4. *O estudo regular das escrituras e a repetição do santo nome de Deus (swadhyaya)* 66
 5. *A prática da entrega total de si mesmo a Deus (ishvara-pranidhana)* 66
- 6 *Ásana* 69

SUMÁRIO

- 7 Pranayama 71
 - O que é pranayama* 71
 - Perigos associados à prática do pranayama* 71
 - Qualificações necessárias à prática do pranayama* 73
 - O verdadeiro sentido da palavra pranayama* 74
 - Uma alternativa segura à prática do pranayama* 77
- 8 Pratyahara 79
- 9 Dharana 81
- 10 Dhyana 85
 - Meditar é imaginar o que é real, sob a orientação de um mestre* 86
 - O que é real* 86
 - Nós nos transformamos naquilo em que meditamos* 88
 - Algumas instruções sobre meditação (dhyana)* 89
 - Onde meditar* 91
 - Qual a melhor hora para meditar?* 92
 - Precauções a serem tomadas* 92
 - Preparação para a meditação* 94
 - Como iniciar sua meditação* 95
 - Meditação de acordo com Raja Yoga* 95
 - 1ª meditação* 95
 - 2ª meditação* 95
 - 3ª meditação* 95
 - 4ª meditação* 95
 - Meditação de acordo com Bhakti Yoga* 96
 - Meditação de acordo com Jnana Yoga* 96
 - Comentários gerais sobre as técnicas de meditação* 97

SUMÁRIO

- II Obstáculos à meditação 99
- Obstáculos mencionados no Vedantasara* 99
1. Sono (*laya*) 99
 2. Dispersão mental (*vikshepa*) 100
 3. Relutância em meditar (*kashaya*) 101
 4. Ficar preso no estado intermediário e feliz da experiência espiritual (*rasa-sevada*) 102
- Noves obstáculos mencionados por Patânjali* 104
1. Enfermidade (*vyadhi*) 104
 2. Falta de interesse (*styana*) 104
 3. Dúvida (*samshaya*) 105
 4. Ilusão (*pramada*) 106
 5. Letargia (*alasya*) 106
 6. Relutância em abandonar os prazeres dos sentidos (*avirati*) 106
 7. Concepções erradas (*bhranti-darshana*) 107
 8. Não alcançar êxito em nenhum estágio de concentração (*alabdha-bhumikatwa*) 107
 9. A inabilidade de manter o nível de concentração conquistado (*anavasthitatwa*) 108
- Mais cinco obstáculos sutis reconhecidos por Patânjali* 108
1. Ignorância de nossa natureza divina (*avidya*) 108
 2. Egoísmo (*asmita*) 109
 3. Apego (*raga*) 109
 4. Aversão (*dvesha*) 110
 5. Aferrar-se à vida (*abhiniवेशa*) 112
- Outros obstáculos experimentados pelos aspirantes espirituais* 114
1. Tentaçao 114

SUMÁRIO

2. Medo intenso (*bhaya-bhairava*) 115
- Quatro perturbações físicas e mentais causadas pela mente sem concentração* 115
1. Sofrimento (*duhkha*) 115
 2. Desespero (*daurmanasya*) 116
 3. Tremor nervoso involuntário do corpo (*anga-mejayatwa*) 116
 4. Respiração irregular (*shwasa-prashwasa-vikshepa*) 116
- 12 Riscos da meditação 119
- Perigos causados pela mente aguçada de um discípulo adiantado de meditação* 119
- O poder de kundalini e os seis chakras* 119
- O perigo de ser crítico em relação aos outros* 120
- O risco de desejar elogios e apreciação* 121
- Riscos dos poderes sobrenaturais adquiridos por meio da prática da meditação* 124
- 13 A energia kundalini e os seis chakras 129
- 14 A teoria sankhya da criação 135
- 15 Samadhi 143
- Samprajnata samadhi* 143
1. *Savitarka samadhi* 143
 2. *Nirvitarka samadhi* 145
 3. *Savichara samadhi* 148
 4. *Nirvichara samadhi* 148
 5. *Sananda samadhi* 148
 6. *Asmita samadhi* 149
- Asamprajnata samadhi* 151

SUMÁRIO

- 16 O que acontece depois do samadhi 155
Diferentes níveis espirituais de acordo com fontes da yoga 155
Somente as encarnações divinas podem despertar do turyaga samadhi 161
Exemplos recentes de verdadeiros santos e homens de Deus que alcançaram o samadhi 161
Shri Trailanga Swami (1737-1887) 163
Shri Ramakrishna (1836-1883) 163
Shri Ramana Maharshi (1880-1949) 165
Como um iogue, cuja mente se dissolveu em Brahman, pode ser trazido de volta à consciência do mundo 168
O comportamento de um conhecedor de Brahman depois do samadhi 169
- 17 Japa 173
Os benefícios do japa 173
As três principais técnicas de japa 174
Outras quatro técnicas de japa 175
Bija-mantra 176
Siddha-mantra 177
Como o japa ajuda a controlar a mente 179
Como o japa purifica a mente 179
Como o japa pode ajudar no domínio da concentração 180
Necessidade de paciência e constância na prática do japa 180
Técnicas para espiritualizar as atividades seculares 181
O japa conduz à dhyana e ao samadhi 182

SUMÁRIO

- Bhaki Yoga, Raja Yoga e Jnana Yoga encorajam a prática do japa* 183
- Obstáculos e problemas encontrados na prática do japa* 183
1. *Tédio* 183
 2. *Devaneios da mente (vikshepa)* 184
 3. *Sono (laya)* 184
 4. *Pensamentos indesejáveis que surgem na mente* 185
 5. *Impressões reavivadas de pensamentos passados (samskaras)* 190
- 18 *Como avaliar o próprio progresso espiritual* 193
- Os gunas explicam o comportamento humano* 194
- Sinais e indicações de genuíno progresso espiritual* 195
- Ashta Sattwika Vikara* 197
- 19 *O alívio do stress* 201
- Compreendendo o stress* 201
- O desejo provoca stress* 202
- Técnica da yoga para aliviar o stress físico* 204
- Técnicas para reduzir o stress mental* 205
- Controlar o stress por meio do pensamento racional* 209
- Livrar-se do stress por meio de comparações positivas* 211
- Manejando o stress por meio da meditação* 212
- Preparar-se para o pior, tentando impedir que ele aconteça* 213

SUMÁRIO

20	Considerações finais	214
	Apêndice A	217
	<i>Meditação, samadhi e iluminação em pinturas e esculturas</i>	217
	Apêndice B	224
	Glossário	225
	Notas aos capítulos	245
	Sobre o autor	254
	Resenhas	255
	Ordem Ramakrishna	257

	Catálogo de livros e CDs	261
--	--------------------------	-----