

ÍNDICE

<i>Parte I:</i> Introdução	9
<i>Parte II:</i> Escolhas difíceis, decisões diárias: como receber a orientação intuitiva da alma.	14
<i>Parte III:</i> Como usar a orientação interior para resolver problemas	30
<i>Parte IV:</i> O valor das técnicas científicas de meditação	38
<i>Parte V:</i> Orientação prática para tomar decisões intuitivas.	44
<i>Parte VI:</i> A entrega: como se conectar ao ilimitado poder de Deus	51

Parte I

INTRODUÇÃO



“A intuição é a orientação da alma, que surge naturalmente no homem quando sua mente está tranquila. (...) O objetivo da ciência da yoga é acalmar a mente para que, sem distorções, ela possa ouvir o infalível conselho da Voz Interna.”

Paramahansa Yogananda,
em *Autobiografia de um Iogue*

Todos podem aprender a andar pela vida desfrutando de paz e serenidade radiantes. Em vez de permitir que as inevitáveis complexidades e situações difíceis nos deixem nervosos ou emocionalmente frustrados, devemos usar cada circunstância como motivação para abrir, em nosso interior, uma nova janela para a Consciência Divina. Podemos ser constantemente renovados por estimulantes fluxos de inspiração, entendimento e segurança celestial quando resolvemos manter a imparcialidade mental.

Intuição

Paramahansa Yogananda dizia que os *rishis* da Índia eram os maiores especialistas em psicologia. Serenidade é a receita suprema que os *rishis* nos dão para o bem-estar psicológico e emocional: manter a mente tranquila e serena para que cada um contemple e se identifique com o perfeito reflexo interior do Divino – sempre bem-aventurado, jamais perturbado.

A vida é geralmente caprichosa, o seu curso cheio de guinadas e curvas inesperadas. Tão logo nos sentimos satisfeitos, bem-sucedidos e em paz, uma circunstância imprevista nos pega de surpresa; ou então os golpes dos desafios diários corroem as nossas boas resoluções. Mais uma vez somos arremessados às ondas da dualidade, da saúde e da doença, da alegria e da tristeza. Só existe um meio de manter uma inabalável tranquilidade interior. Não se pode chegar a este estado pelo pensamento; não se pode atingi-lo através da beleza da natureza, da música, da arte ou de outras experiências externas, por mais que essas coisas possam nos fazer sentir em paz. Esse estado de tranquilidade só acontece com a meditação profunda, plena de devoção, que nos leva além dos pensamentos e das emoções, ancorando-nos no tranquilo centro de nosso ser.



*Como encontrar a certeza interior
da conexão com o Divino*

A pessoa espiritualizada anda com Deus dentro de si. Todos os dias silencie o corpo, acalme a mente e volte-se totalmente para dentro de si com o propósito de comungar com Deus. Se você criar o hábito de meditar, isso fará toda a diferença entre ser uma pessoa comum, cheia de incertezas, dúvidas e frustrações, ou ser uma pessoa espiritual, que sente que sua vida está completamente nas mãos de Deus e que por isso tudo está bem.

Nada na vida nem na morte deve nos deixar amedrontados ou aflitos. A maravilhosa orientação de Paramahansa Yogananda, pela qual lhe sou eternamente grata, gravou em nós a consciência de que a vida é eterna. Por um curto período de tempo, o imortal raio de luz que é a alma reveste-se de uma perecível roupagem mortal – masculina ou feminina; branca, negra, vermelha ou amarela – mas por toda a eternidade a alma é sustentada pela Fonte Infinita dessa luz.

Intuição

Quanto mais meditamos, mais sentimos essa consciência. E quanto menos meditamos, menos conseguimos transcender a identificação com o eu inferior – uns tantos quilos de carne recobrando uma mente limitada e aprisionada pelas percepções sensoriais aos conturbados ambientes do mundo. Temos que chegar ao verdadeiro Eu; ir além de seus instrumentos físicos e mentais para perceber que não somos frágeis seres mortais; que existe um elo inquebrantável entre nós e a Amada Mãe do universo, a Consciência Divina que flui por nós e que permeia o Infinito.



Como guiar nossa escolha diária entre as muitas opções que a vida apresenta

O caminho para unir nossa consciência à consciência divina começa com a escolha diária de pensamentos e atos. A vida apresenta muitas opções, frequentemente contraditórias. Nós respondemos ou aos puxões dos sentidos, desejos e hábitos ou à pequena e silenciosa voz da consciência, que nos lembra onde está a verdadeira felicidade – no uso da divina força do

Introdução

discernimento e da vontade para fazer escolhas que afirmem, pela ação, a consciência e as qualidades divinas que existem em nós.



A vida nos tenta com muitas distrações que parecem prometer satisfação; há tantas coisas que queremos ter e fazer! Não é errado ir atrás das ambições que valem a pena – nós nascemos para agir e para exercer a iniciativa em fazer o bem. Contudo, facilmente nos envolvemos demais com o papel que nos coube, ligando a felicidade aos altos e baixos do nosso ambiente, que está sempre mudando. Sentimos a força dos hábitos e dos sentidos desobedientes; incontáveis desejos e exigências do ego clamam por atenção. (...)

É nossa a decisão de escolher o ego ou a alma para guiar a tendência da nossa consciência.¹



¹ Ego: o ilusório senso de identificação com o corpo e com a limitada personalidade humana, o que impede a conscientização do nosso verdadeiro Eu como alma – uma centelha individualizada do Ser Divino.