

ÍNDICE

<i>Capítulo I:</i> Introducción	3
<i>Capítulo II:</i> Opciones difíciles y decisiones diarias	9
<i>Capítulo III:</i> Resuelve tus problemas mediante la guía interior	27
<i>Capítulo IV:</i> La importancia de las técnicas científicas de meditación	35
<i>Capítulo V:</i> Guía práctica para tomar decisiones intuitivas	42
<i>Capítulo VI:</i> La entrega: cómo establecer contacto con el poder ilimitado de Dios	50

Capítulo I

INTRODUCCIÓN



«La intuición es la guía del alma, que surge espontáneamente en el hombre durante esos momentos en que su mente se encuentra calmada. [...] La meta de la ciencia del yoga es aquietar la mente, para que pueda escuchar sin distorsión alguna el infalible consejo de la Voz Interior».

Paramahansa Yogananda, en *Autobiografía de un yogui*

Cada uno de nosotros puede aprender a avanzar en la vida gozando de una radiante paz y serenidad. En lugar de permitir que las inevitables complejidades y exigencias de la vida nos provoquen nerviosismo o nos perturben emocionalmente, debemos utilizarlas como un incentivo para abrir en nosotros una nueva ventana hacia la Conciencia Divina. Si tomamos la determinación de mantener la ecuanimidad mental, comprobaremos que constantemente se renueva nuestro caudal de inspiración, entendimiento y

La intuición

confianza en la Divinidad.

Paramahansa Yogananda afirmaba que los *rishis* de la India eran los más grandes expertos en psicología. Ellos prescribían la ecuanimidad mental como la suprema panacea para lograr el bienestar psicológico y emocional, es decir, nos recomendaban mantener la mente en calma y libre de inquietud: de ese modo, podemos contemplar la siempre gozosa e imperturbable alma —el perfecto reflejo de la Divinidad en nuestro interior— e identificarnos con ella.

La vida es a menudo caprichosa y su curso está plagado de curvas y desviaciones inesperadas. En el instante mismo en que nos sentimos felices, en que pensamos que hemos alcanzado el éxito y estamos en paz, alguna circunstancia imprevista nos toma por sorpresa o, quizá, los embates de los diarios desafíos quebrantan nuestros buenos propósitos. Nos vemos arrojados una y otra vez contra las olas de la dualidad: la salud y la enfermedad, el gozo y el sufrimiento. Existe una sola manera de conservar la imperturbable serenidad interior. Sin embargo, no es posible entrar en ese estado por el mero hecho de pensar en él, ni podemos alcanzarlo a través de las

Introducción

bellezas de la naturaleza, de la música o del arte, o mediante otras experiencias externas, sin importar cuán colmados de paz puedan ellas hacernos sentir. El único modo de lograr ese estado consiste en meditar intensamente y con profunda devoción, de manera que, trascendiendo los pensamientos y las emociones, nos anclamos en el calmado centro de nuestro ser.



*Abriguemos la certeza interior de que nos
hallamos unidos a la Divinidad*

La persona espiritual camina con Dios en su interior. Cada día acalla tu cuerpo, aquieta la mente y recógete por completo dentro de ti con el propósito de comulgar con Dios. Si estableces el hábito de la meditación, esto determinará la diferencia entre ser una persona común, llena de dudas y frustraciones, o una persona espiritual, la cual siente que su vida está por entero en las manos de Dios y, por lo tanto, se halla completamente satisfecha.

Nada hay en la vida o en la muerte que deba ha-

La intuición

cernos sentir temerosos o enfadados. La maravillosa guía que Paramahansa Yogananda nos ha proporcionado, y por la cual estoy eternamente agradecida, infundió en nosotros la noción de que la vida es eterna. Por un corto lapso, el rayo de luz inmortal de nuestra alma se atavía con un percedero ropaje mortal —hombre o mujer; negro, blanco, cobrizo o amarillo—, mas por toda la eternidad el alma recibe sustento de la Fuente Infinita de esa luz. Cuanto más practiquemos la meditación, en mayor grado percibiremos ese concepto. Y cuanto menos meditemos, menor será nuestra capacidad para trascender la identificación con este pequeño ser: un cierto número de kilos de carne que confinan a una mente limitada, la cual está atada al problemático entorno del mundo mediante las percepciones sensoriales. Debemos llegar hasta el Ser interior que se halla más allá de sus instrumentos físicos y mentales, a fin de poder darnos cuenta de que no somos frágiles seres mortales y que existe un vínculo ininterrumpido que nos une a la Bienamada Madre del universo: la Divina Conciencia que fluye a través de nosotros y que satura el Infinito.

*Cómo hallar la guía para elegir
diariamente entre las múltiples opciones
que la vida nos ofrece*

El procedimiento para unir nuestra conciencia a la de Dios empieza con la elección diaria de nuestros pensamientos y acciones. La vida nos coloca ante múltiples opciones, a menudo contradictorias, y nosotros respondemos a la atracción de los sentidos, deseos y hábitos, o bien a la voz suave y serena de la conciencia que nos recuerda dónde se halla la verdadera felicidad: en utilizar la divina fortaleza de la voluntad dotada de discernimiento, a fin de elegir aquellas opciones que reafirman, mediante la acción, el conocimiento de Dios y las cualidades divinas que moran en nuestro interior.

La vida nos seduce con numerosas distracciones que aparentan ofrecernos la plenitud. ¡Hay tantas cosas que deseamos hacer y poseer! No es erróneo perseguir ambiciones nobles: hemos nacido para actuar y ejercer la iniciativa en pos del bien, pero ¡cuán fácil