

## Como estabelecer contato com o Guia Interior

Em primeiro lugar, leia essas instruções cuidadosamente. E, no primeiro contato com o guia, procure relaxar, evitando pensar que não vai dar certo. Estar tranqüilo psicologicamente ajuda, embora não seja essencial. Sente-se numa cadeira confortável, de espaldar reto, com a espinha ereta e os dois pés apoiados no chão. “Separe” os dois lados do corpo, não cruzando os braços ou as pernas; as coxas devem estar paralelas ao solo e as mãos, descansando levemente sobre as pernas, palmas abertas e viradas para cima. Se preferir, você pode sentar-se no chão, na posição de lótus (usado no yoga), com as pernas cruzadas e os braços apoiados nas coxas. Uma polegares e indicadores de modo a formar o *mudra* oriental — isso ajuda a manter um bom nível de meditação. Algumas pessoas preferem manter a palma esquerda para cima e a direita para baixo. Experimente várias posições para descobrir a que lhe convém.

Existe uma seqüência específica ou “movimento mental” que facilita o contato com o guia interior: para a frente, à esquerda, à direita. Um movimento que leve para a frente, esquerda e esquerda, conduz ao falso guia. A seqüência utilizada para o contato inicial com o guia desenvolve-se por tentativa e erro. Se para você ela não funcionar, aceite a estrutura que seu inconsciente irá lhe apresentar ou invente uma, sempre usando o movimento para a frente, à esquerda e à direita. Seguindo essas instruções, não há perigo de errar.

Feche os olhos e imagine-se numa caverna, com a entrada às suas costas. Deixe que a caverna apresente-se naturalmente, grande ou pequena, bem iluminada ou escura, de paredes lisas ou acidentadas. Imagine-se um filme virgem, recebendo im-