

# Raja Yoga

## Quebrando Correntes



Suely Firmino



WADSWORTH®

# Resumo de Raja Yoga Quebrando Correntes

Ignorância, egoísmo, paixão, aversão e apego são alguns dos elos que formam as correntes que nos aprisionam nas esferas da dor e do sofrimento, fazendo-nos sentir enfraquecidos. São os famosos momentos de crise.

É justamente nessa hora que o Raja Yoga pode nos ajudar, pois, por meio dele, é possível descobrir o poder da nossa mente. A prática diária dessa técnica milenar, baseada no Yoga Sutras, de Patanjali, permite-nos caminhar, degrau por degrau, transformando nossas ações, trabalhando internamente valores com os quais nossa mente se estabiliza, levando-nos ao entendimento da unidade, dando-nos o conhecimento do nosso poder interior, do nosso verdadeiro Eu e o encontro com a nossa espiritualidade.

Ao mesmo tempo, chama-nos à responsabilidade da criação de nossa própria felicidade ou de nossa dor. A autora mostra que, com coragem e determinação, podemos transformar a nossa vida e viver em constante harmonia.

Por meio do Raja Yoga, você aprenderá a quebrar as correntes do medo, da raiva, da insegurança, das emoções abaladas, entre outras.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)