



**ANANDA LIFE THERAPY SCHOOL**

# **Livello 1**

**Manuale di studio:**

**IL POTERE RISANANTE DELLA  
MENTE**

# INDICE

<b>Capitolo 1: Il potere della mente.....</b>	<b>3</b>
Come Guariva Gesù, di Paramhansa Yogananda.....	3
La Seconda Venuta de Cristo: Il Potere Risanante del Pensiero, di Paramhansa Yogananda.....	15
<b>Capitolo 2: I tre stati di coscienza.....</b>	<b>19</b>
<b>Capitolo 3: I tre Guna e l'influenza sulla coscienza.....</b>	<b>42</b>
<b>Capitolo 4: La dieta mentale.....</b>	<b>47</b>
Guarire con le affermazioni spirituali e i cibi astrali, Swami Yogananda.....	47
La Dieta Mentale di Yogananda.....	50
L'Influenza dell'Ambiente, Domande e Risposte, Paramhansa Yogananda.....	55
Affermazioni, Swami Kriyananda.....	57
<b>Capitolo 5: La guarigione mentale.....</b>	<b>65</b>
Vincere la Paura, la Rabbia, l'avidità, la Tentazione, il Fallimento e il Senso d'Inferiorità, Di Swami Yogananda.....	65
Curare il Nervosismo, Di Swami Yogananda.....	71
Evoluzione dei Metodi di Guarigione, parte II, di Paramhansa Yogananda.....	73
Evoluzione dei Metodi di Guarigione, parte III, di Paramhansa Yogananda.....	79
Una Vita Equilibrata: Curare le Anormalità Mentali, da Paramhansa Yogananda.....	81
I Segreti della Guarigione Emozionale, da Swami Kriyananda.....	91
Schema Psicologico, da Paramhansa (Swami) Yogananda.....	95
Branì tratti dagli insegnamenti del Maestro sulla guarigione dei "solchi" mentali.....	114
Tecniche specifiche del Maestro sulla guarigione di "solchi" mentali.....	118
Trascendere il dolore fisico, Swami Kriyananda.....	120
Tecnica del Maestro per escludere la paura, Yogananda.....	125
Fai risorgere lo Spirito in te!.....	126
<b>Capitolo 6: Abitudini.....</b>	<b>128</b>
Abitudini, Swami Yogananda.....	128
Incidere nella mente abitudini di successo, salute e saggezza a volontà, di Swami Yogananda.....	133
Cancellare i Semi Maligni di Insuccesso e Cative Salute, Swami Yogananda.....	138
<b>Capitolo 7: Addendum.....</b>	<b>146</b>
<b>Capitolo 8: Articoli di interesse.....</b>	<b>153</b>
Guida per Affermazioni efficaci.....	153

## Capitolo 1: Il potere della mente

COME GUARIVA GESÙ, DI PARAMHANSA YOGANANDA

***È solo la Forza Vitale che Guarisce. Risvegliare la Forza Vitale Paralizzata mediante il Potere della Volontà, dell'Immaginazione, del Sentimento e della Ragione.***

*“E una donna, che aveva un flusso di sangue da dodici anni ed aveva speso con i medici tutti i suoi beni senza poter essere guarita da alcuno, si avvicinò di dietro e toccò il lembo del suo vestito, e in quell'istante il suo flusso di sangue si arrestò. E Gesù disse: ‘Chi mi ha toccato?’. Siccome tutti lo negavano, Pietro e coloro che erano con lui dissero: Maestro, le folle ti stringono e ti premono e tu dici: «Chi mi ha toccato?» Ma Gesù disse: ‘Qualcuno mi ha toccato, perché ho sentito che una potenza è uscita da me’. Allora la donna, vedendo che non era rimasta inosservata, venne tutta tremante e, gettandosi ai suoi piedi, gli dichiarò in presenza di tutto il popolo per quale motivo lo aveva toccato e come era stata guarita all'istante. Ed egli le disse: ‘Fatti animo, figliola; la tua fede ti ha guarita; va' in pace!’”. [Luca 8:43-48]*

Poiché Gesù era consapevole della sua coscienza interiore, del mondo astrale e della forza vitale presente in tutti i corpi, sapeva che questa donna, con la sua forza di volontà e toccando con le sue mani il lembo del Suo mantello, aveva attinto dal Suo corpo la forza vitale che, come i raggi X, aveva potuto bruciare la malattia che la affliggeva. Così, come un malato deve toccare gli elettrodi di un apparecchio risanante per poter beneficiare della corrente elettrica da esso generata, la donna, che desiderava una guarigione di tipo magnetico, stabilì un contatto con il corpo di Gesù e poté rinforzare il proprio corpo per mezzo della sottile aura, o corrente astrale, che Gesù emanava e che Lo circondava.

In ogni corpo umano ammalato la medicina o la guarigione mentale si limitano a stimolare l'inerte forza vitale a effettuare la guarigione. Una persona malata può risvegliare la propria forza vitale risanante con la propria forza di volontà, ravvivata dalla forte volontà del guaritore; oppure, per mezzo della fede, il malato può attingere forza vitale dal corpo di una personalità magnetica e, con ciò, risvegliare e rafforzare la propria onniguaritrice forza vitale e scacciare la malattia. Per questo motivo Gesù disse: “Una fede sottile ha toccato con mano astrale la mia emanazione astrale e ha preso da me la virtù, o forza vitale, per scopi curativi”

### **Seme e Suolo: Due fattori Importanti per la Guarigione**

Quando Gesù disse: “Una forza è uscita da me”, egli mise in rilievo il seme del potere curativo che uscì da lui. Quando disse: “La tua fede ti ha salvata”, sottolineò l’importanza che ricopre il suolo della guarigione. Entrambi sono necessari per la crescita della pianta della guarigione. In questo episodio Gesù sta dicendo ai guaritori che devono essere sicuri che nella guarigione divina siano presenti due fattori: la fede della persona che desidera essere curata e l’abilità del guaritore divino, che deve sapere come caricarsi con il potere curativo divino mediante il quotidiano e profondo contatto con Dio nella meditazione. Un seme non cresce su una pietra, ma su un buon terreno; così la virtù, o il seme della forza vitale uscito da Gesù, ricevuto dall’appropriato terreno, o fede della donna, poté produrre in lei la guarigione. Bisogna qui notare che Gesù nel suo paese natale, malgrado tutto il suo potere, non poté guarire la malattia di alcune persone troppo materiali per poter essere saturate dalla coscienza di Dio.

Per comprendere come Gesù usava la legge della guarigione divina si dovrebbe conoscere la scienza della guarigione di tutte le malattie. La malattia consiste in una condizione disarmonica che causa dolore o infelicità immediatamente, o più lontano nel tempo, a una creatura vivente. Gli esseri umani sono attaccati da tre tipi di malattie che colpiscono il corpo, la mente e l’anima. Il corpo è colpito da batteri, incidenti, ferite e malattie organiche; la mente dell’uomo viene colpita dai batteri mentali di paura, collera, cupidigia, sensualità insaziabile, egoismo, gelosia e tendenze morbose che producono disagi e sofferenze mentali. Le malattie dell’anima sono prodotte dall’ignoranza e dall’illusione cosmica, a causa delle quali l’uomo dimentica la sua perfetta natura divina e si concentra sulla sua natura umana imperfetta.

### **Tre Tipi di Malattie**

Ci sono diversi modi di guarire questi tre tipi di malattie. Il sistema per distruggere l’illusione è meditare sempre più profondamente finché non si raggiunge il contatto estatico con la sempre nuova beatitudine di Dio. L’ignoranza si può distruggere non solo con la meditazione, ma anche leggendo autentici libri sacri con comprensione intuitiva e frequentando santi che siano in contatto con Dio. La devozione, le buone azioni di aiutare se stessi e gli altri a liberarsi dalla sofferenza fisica, mentale e dell’anima, la discriminazione introspettiva delle verità religiose e il vivere morale sono i randelli che uccidono l’illusione. Andare in chiesa o frequentare una buona compagnia

mostra soltanto che una persona prova interesse per le cose spirituali ma, a meno che non si associ realmente a coloro che contattano Dio e che sono in grado di insegnare la tecnica per contattare Dio, essa non potrà mai essere liberata.

Non si dovrebbe mai avere la mente limitata da un insegnamento dogmatico, ma si dovrebbe cercare quel più grande insegnamento che permetta di ottenere la realizzazione del Sé, per poi lasciarsi fedelmente assorbire da esso. Il solo modo per trovarlo è sperimentare molti sentieri spirituali finché non si trova il migliore; ma una volta trovato, e una volta certi che quello sia il migliore, si dovrebbe continuare a percorrerlo fedelmente fin quando non si raggiunga la più alta coscienza di Dio. In campo spirituale non ci si dovrebbe mai accontentare di insegnamenti dogmatici o dalle rassicurazioni degli altri. Fino a quando non si contatterà Dio, bisognerà continuare a cercarlo, fino a ottenere quel contatto.

Tutte le malattie psicologiche possono essere distrutte dall'autoanalisi, dall'attenta introspezione, accompagnandosi a persone mentalmente sane e cercando di vivere seguendo il loro esempio. La concentrazione e la meditazione distruggono le malattie mentali corrodendo le cattive abitudini mentali. Durante la meditazione la mente diventa interiorizzata; ciò fa sì che la forza vitale si ritiri dai muscoli e dai nervi, per concentrarsi nelle cellule del cervello, dove si trovano i solchi creati dalle cattive abitudini mentali. Durante la meditazione questa energia vitale concentrata brucia i solchi delle abitudini mentali che si trovano nel cervello.

### **L'Ago dell'Attenzione**

L'attenzione è l'ago che incide i solchi delle buone o delle cattive abitudini mentali. È l'attenzione profonda, rivolta a una buona o cattiva esperienza, che fa sì che nel cervello si formi una buona o una cattiva abitudine. Queste buone o cattive abitudini rimangono nel cervello come buone o cattive registrazioni delle esperienze umane. Così come le registrazioni fonografiche possono essere suonate per mezzo di un ago, anche le buone e le cattive registrazioni che sono nei solchi del cervello possono venire suonate e riprodotte dall'ago dell'attenzione. Ciò significa che ogniqualvolta l'attenzione viene rivolta alle buone o alle cattive abitudini, queste si manifestano come attività mentale e muscolare. Anche la forza di volontà e la suggestione indotta da altre persone possono distruggere le cattive abitudini mentali. La forza di volontà può concentrare l'energia nei solchi cerebrali, producendo risultati di guarigione. L'uso della suggestione è utile quando, a causa dell'esperienza della continua malattia mentale, la volontà di una

persona è paralizzata: questa potrà rafforzare la propria volontà aiutandosi con la suggestione esercitata su di lei da un'altra forte volontà, e ottenere la guarigione. La suggestione, che viene usata in moltissime forme di guarigione, può rivitalizzare una volontà paralizzata dalla malattia e, mandando energia al cervello, rimuovere l'abitudine distruttiva alloggiata nelle cellule cerebrali.

Le cattive abitudini mentali possono venire distrutte stando in compagnia di persone che hanno buone abitudini mentali. Il timido dovrebbe frequentare il coraggioso, il sensuale, coloro che possiedono autocontrollo, l'irrequieto, coloro che hanno abitudini meditative. L'esercizio della volontà e il tenersi lontano dalla cattiva compagnia che alimenta una particolare cattiva abitudine mentale, può distruggerla. Come dei buoni medici possono trattare le malattie croniche, così dei buoni guaritori mentali possono aiutare una persona per mezzo della suggestione o della trasmissione d'energia attraverso l'etere, per mezzo della volontà. Soltanto le anime cristiche possono inviare energia divina con la forza della volontà, invadere il cervello di un individuo psicologicamente malato e, per mezzo dell'energia divina, bruciare completamente tutte le cattive abitudini mentali che risiedono nel suo cervello.

### **La Causa della Malattia**

Bisogna ricordare che la vera causa della malattia fisica e mentale è l'ignoranza spirituale. Se si rimuove l'ignoranza dall'anima con la meditazione e con il contatto con Dio allora, automaticamente, anche queste malattie vengono rimosse dal corpo. Questo è ciò che Gesù intendeva quando disse: "Cercate prima di tutto il regno di Dio (eliminate l'illusione) e ogni altra cosa (la guarigione del corpo, della mente e dell'anima) vi sarà data in aggiunta (vi sarà data senza che facciate uno sforzo particolare per ottenerla)".

Le malattie psicologiche danno origine alle malattie fisiche. In effetti, moltissime malattie fisiche hanno la loro radice nella mente, nella convinzione di essere malati. Se per cinquant'anni avete goduto di un'ottima salute, voi pensate che non potrete mai ammalarvi e, se improvvisamente vi ammalate fisicamente, all'inizio pensate che presto tornerete a stare bene. Se la malattia fisica continua per sei mesi, però, vi convincete che non starete mai più bene. Pensare così è un grande errore psicologico. Dovreste, invece, visualizzare costantemente la coscienza, la convinzione e

l'esperienza di salute maturate in quei cinquant'anni e usarle per scacciare i sei mesi di convinzione di malattia.

Tutte le malattie possono essere trattate in due modi: con metodi fisici e con metodi mentali. Il metodo fisico di trattare la malattia consiste nel digiunare o nel far ringiovanire la forza vitale. Nel digiuno la volontà si rivolge allo Spirito e prende energia da esso, rinforzando nel corpo l'energia che stimola la guarigione fisica. La guarigione fisica è possibile anche usando i prodotti chimici e le vitamine presenti nelle fresche piante medicinali, che producono la guarigione eliminando i veleni e distruggendo i batteri del sangue. Durante la pratica del digiuno, per quanto riguarda le sue modalità e la sua durata, è bene seguire la guida di un esperto.

### **Uso di Medicine e Cibo**

Poiché non è possibile trovare le piante medicinali in tutte le stagioni, si è iniziato a usare i loro estratti. Anche le medicine hanno qualche potere curativo, così come i veleni hanno il potere di distruggere il corpo. Chi non crede nella medicina e nei suoi effetti sull'organismo umano dovrebbe usare del veleno e provare che neppure questo produce un effetto. Ogni fanatico guaritore mentale che sostiene che la medicina non ha effetto dovrebbe bere del veleno e provarne l'inefficacia sul proprio organismo. Lo iodio cura le ferite, ma se assunto internamente in sufficiente quantità può uccidere una persona. Questi guaritori dovrebbero abbandonare il cibo assieme alle medicine, poiché chiunque mangi usa le proprietà medicinali e donatrici di salute del cibo.

Ma, parlando del potere della medicina, che deriva da Dio, devo anche dire che questa non ha lo stesso potere di guarigione che ha la mente, se si sa utilizzarlo. Coloro che vivono costantemente di medicine indeboliscono la loro mente e sono costretti a vivere di medicine, proprio come alcune persone che ho conosciuto, che non possono vivere senza sottoporsi periodicamente a interventi chirurgici.

### **Raggi Ultravioletti**

Migliore della guarigione medica è la guarigione ottenuta per mezzo dei raggi ultravioletti del sole o delle lampade ultraviolette e la conoscenza del loro uso appropriato. Così com'è salutare fare il bagno nel mare, è estremamente importante prendere bagni di sole, che stimolano la guarigione di ogni malattia. La guarigione per mezzo di raggi è molto utile poiché questi possono modificare il disordine presente negli atomi delle cellule nelle malattie croniche. L'aggiustamento della colonna

vertebrale e i massaggi sono efficaci e a volte migliori di un trattamento con i comuni raggi, poiché l'aggiustamento vertebrale libera la forza vitale bloccata, che può portare a una guarigione delle malattie fisiche più rapida e sicura di ogni altra cosa. Alcuni casi di polmonite sono stati curati con molto successo da buoni osteopati e chiropratici.

Anche gli esercizi yoga favoriscono l'aggiustamento delle vertebre. Ciò fa sì che la pressione sui nervi spinali si alleggerisca, portando alla normalità il flusso di forza vitale nel sistema nervoso. Questo, a sua volta, guarisce molte malattie. Il sistema di esercizi Yogoda (specialmente gli Esercizi di ricarica) risveglia direttamente la forza vitale onniguaritrice e insegna uno dei più veloci metodi di guarigione.

Quelli sopra riportati sono i diversi metodi di guarigione ottenuta con sistemi fisici che, più o meno, stimolano la forza vitale e operano la guarigione. Le operazioni in alcuni casi sono necessarie, ma dovrebbero essere evitate il più possibile. Esse possono eliminare il tessuto malato e impedirgli di attaccare il tessuto sano, ma le persone dovrebbero dipendere di più dall'onnicurativo potere della mente, piuttosto che da mezzi artificiali come gli interventi chirurgici.

### **Il Guaritore Mentale**

La guarigione delle malattie fisiche diviene possibile stimolando la volontà, l'immaginazione, l'emozione, o la ragione nel paziente. Per poter scoprire la natura della persona da curare, il guaritore mentale dovrebbe essere uno studioso di profonda psicologia; inoltre dovrebbe essere una persona dotata di grande concentrazione, in grado di esercitare la propria volontà, la propria immaginazione, la propria emozione o la propria ragione sui suoi pazienti. Il guaritore mentale evoluto deve trattare i pazienti secondo la loro natura, stimolando la volontà nei pazienti con forte volontà, l'immaginazione negli individui immaginativi e così via.

Si racconta la storia vera di un uomo muto che, durante un incendio nella sua casa, mentre tutti gridavano "al fuoco, al fuoco", si mise a gridare a sua volta: "fuoco, fuoco". Attraverso lo shock e l'eccitazione, poté rientrare in possesso della parola che aveva perduto.

Bisogna ricordare, tuttavia, che la volontà, l'emozione e la ragione da sole non hanno il potere di guarire, ma si limitano a stimolare nell'individuo fisicamente malato la forza vitale parzialmente inattiva, affinché questa bruci i batteri della malattia. La



maggior parte dei guaritori mentali usa la suggestione e la ragione per stimolare l'immaginazione e la volontà del paziente. (Come è stato detto prima, la volontà e l'immaginazione del guaritore stimolano la volontà e l'immaginazione del paziente.) La volontà e l'immaginazione ridestate risvegliano nel paziente la forza vitale parzialmente inattiva che, a sua volta, brucia i batteri causa di malattia, portando così alla guarigione.

### **Guarigione a Distanza**

La guarigione a distanza è basata sulla suggestione. (Con il termine "suggestione" l'autore non si riferisce alla ipnosi, N.d.E.)

La suggestione si basa sul risvegliare l'immaginazione latente del paziente per liberare la sua forza vitale curativa. (*"Tu sei sano perché Dio è in te"* o *"Sii sano, perché Dio è in te"*.) Le guarigioni mentali istantanee si verificano quando il guaritore e la persona che dev'essere guarita sono perfettamente in sintonia tra di loro. Se il guaritore ha una forte volontà e una forte immaginazione, e la persona che deve essere guarita ha fede che il guaritore abbia la capacità di risvegliare la sua volontà e la sua immaginazione, allora il paziente sarà guarito dalla propria forza vitale risvegliata. Il fattore tempo, nella guarigione, sorge quando il guaritore difetta del potere di guarigione o quando la persona da guarire non è sufficientemente ricettiva alle vibrazioni curative del guaritore.

Gesù e i grandi Saggi guarirono mandando energia cosmica nel cervello della persona malata. L'energia divina mandata da un maestro si unisce all'energia cerebrale parzialmente inattiva del paziente, e la loro combinazione elimina quasi istantaneamente i batteri della malattia, le abitudini malate o le abitudini frutto dell'ignoranza, piantati nel cervello. Quest'ultimo metodo divino era quello che Gesù, il Cristo, usava per guarire le anime possedute, gli zoppi o i ciechi. Soltanto i Maestri, se hanno il permesso divino, possono usare l'energia cosmica - grazie alla forza di Volontà Divina - per materializzare nuove parti del corpo del malato. Perciò, quando Gesù guarì, egli sentì che "una forza è uscita da me", cioè che la cosciente energia cosmica, che egli sentiva sempre dentro di sé, era uscita per effettuare una guarigione.

Inoltre, ogniqualvolta Gesù disse "La tua fede ti ha salvato" sottolineò che non importa quanto grande sia il seme del potere curativo del guaritore: perché avvenga la guarigione desiderata è sempre necessaria la presenza del suolo della fede del paziente.

“La tua fede ti ha salvato” significa: la tua ricettività mentale al mio potere di guarigione ha reso possibile la guarigione desiderata. Il dubbio è la tempesta che disturba la ricezione della vibrazione curativa proveniente da un grande guaritore. L’individuo malato deve sintonizzare la sua anima come una radio, con fede e con il giusto atteggiamento mentale, per poter ricevere le trasmissioni della vibrazione di guarigione, diretta o a distanza, del guaritore.

### **Diversi Tipi di Guarigione**

Infine bisogna ricordare che tutti i metodi di guarigione fisica o mentale devono essere somministrati alle persone in conformità con le loro inclinazioni e con le loro abitudini mentali. Gesù disse “Date a Cesare quel che è di Cesare”, cioè fate andare dai medici coloro che credono nella guarigione medica. Quelli che credono nella guarigione attraverso i mezzi osteopatici e chiropratici usino questi metodi. Coloro che credono nella guarigione per mezzo dei raggi, vadano da chi guarisce con essi e con l’elettricità, e così via. Coloro che credono nei guaritori mentali vadano dai guaritori mentali e, coloro che hanno fede nell’illimitato potere di guarigione dei Maestri e di Dio, vadano da Dio e dai Maestri.

Tutti i guaritori hanno un potere di guarigione limitato. Solo Dio ha un potere illimitato. Perciò, se con la meditazione e la devozione profonda ci si manterrà in costante sintonia con Dio, e con fede risoluta si chiederà in continuazione l’aiuto del Padre, nonostante l’intrusione di indesiderabili dubbi, certamente si otterrà il risultato desiderato. Spesso, chi non è in sintonia con Dio può ricevere una guarigione più rapida sintonizzandosi con quelle anime e quei Maestri che già sono in sintonia con Lui. Poiché i devoti e i Maestri offrono tutta la loro devozione a Dio, Dio, a sua volta, concede ai Suoi veri devoti e a i Maestri un illimitato potere di risanare il corpo, la mente e l’anima.

I Maestri sottolineano soprattutto l’importanza della guarigione dell’anima dall’ignoranza. I devoti che vogliono essere guariti dall’ignoranza devono continuamente e ininterrottamente credere nel proprio Guru o in un precettore inviato loro da Dio.

### **Dio Manda il Guru**

Durante il periodo di curiosità filosofica Dio manda al ricercatore alcuni insegnanti comuni, oppure lo induce a studiare libri spirituali che risvegliano l'anima. Ma quando questo è deciso con tutto se stesso a conoscere Dio, Egli invia a tale devoto ricercatore un'anima illuminata, o guru, per istruirlo. Quindi, è Dio stesso che usa l'intelligenza, la Realizzazione del Sé e gli insegnamenti dell'anima illuminata, o guru, per istruire tale devoto. Questi, da parte sua, dovrà essere sempre leale a tale Guru - il messaggero mandato da Dio - per tutta la vita e per più incarnazioni, se necessario, finché non avrà raggiunto la salvezza finale.

La persona che apprende da un comune insegnante è chiamata studente, mentre la persona che apprende da un guru è chiamata discepolo (chela). Un discepolo che apprende e vive fedelmente gli insegnamenti del Guru-precettore mandato da Dio attirerà - se necessario - lo stesso guru per tutte le incarnazioni, finché non raggiungerà la liberazione. È così che Gesù attirò a sé il guru della sua incarnazione passata, Elia, reincarnatosi nella forma di Giovanni il Battista.

E' bene ripetere che non si deve mai ignorare nessun metodo di guarigione che sia più o meno in accordo con la legge divina. Si deve chiaramente ricordare, però, che è meglio usare il potere mentale, che i metodi fisici di guarigione; ed è ancor meglio, con la fede e la meditazione, chiamare all'opera l'infalibile e illimitato potere di guarigione divino, per guarire non solo il corpo e la mente, ma anche l'anima. I grandi guru possono, per mezzo della loro forza di volontà, trasmettere l'energia cosmica nel cervello dei discepoli e bruciare fino in fondo le abitudini che perseguitano il devoto, frutto dell'ignoranza di molte incarnazioni. Dovete ricordare ancora: cercate prima di tutto di guarire dall'ignoranza dell'anima e la guarigione del corpo, della mente e dell'essere interiore vi saranno automaticamente date in aggiunta, senza che facciate nessuno sforzo specifico per ottenerle.

### **I metodi di Guarigione di Gesù**

Quando Gesù guarì l'uomo che era posseduto, lo fece in due modi.

**Primo:** poiché la sua coscienza era in sintonia con l'intelligenza cristica, Egli usò la volontà cristica che governa tutte le forze e le entità astrali per costringere lo spirito immondo a lasciare il cervello dell'individuo posseduto.

**Secondo:** egli usò il suo potere di guarigione per inviare l'energia cosmica nel cervello dell'individuo posseduto e per distruggervi l'abitudine di essere posseduto da uno spirito immondo.

Oggi giorno, con la conoscenza dataci dalla scienza dei vari metodi di guarigione, sappiamo come fece Gesù per ottenere la guarigione. Gesù si limitò a usare il divino potere di guarigione e diede tutto il merito di quelle guarigioni a Dio, poiché dentro di sé Egli non sentiva la coscienza egoica dell'“io sono”, che deriva dall'identificazione dell'anima con il corpo fisico. Anche quando Gesù disse: “Io dico, alzati e sii guarito”, Egli non si riferiva alla coscienza dell'ego o “Io sono” dentro di Lui, ma all'illimitata coscienza di Dio con la quale la Sua anima era unita. Fin quando l'anima, attraverso la meditazione intuitiva e l'interiorizzazione della coscienza, non dimentica la coscienza dell'ego o “io sono” che nasce dal corpo, essa non può diventare una sola cosa con lo Spirito.

Quando Gesù disse: “Io e il Padre mio siamo uno”, con la parola “Io” non indicava la coscienza in relazione al corpo, ma intendeva la coscienza della Sua mente nata in connessione con la Sua anima, la vera e perfetta immagine dello Spirito. Prima di poter essere unito allo Spirito, ogni devoto deve dimenticare la coscienza egoica fisica e concentrarsi sulla sua anima. Gesù voleva dire: “Io (tutti coloro che con la meditazione hanno realizzato la coscienza della loro anima) e mio Padre (la coscienza cosmica che ho sentito mediante la coscienza della mia anima) siamo uno (siamo indissolubili)”. Quando una persona comune dice ‘io farò questo’, si riferisce alla propria coscienza dell'ego o “io sono” nata dall'identificazione col corpo. La persona comune sente di essere un corpo e difficilmente percepisce la propria anima; ma quando Gesù si riferiva all'“io” dentro di sé, intendeva sempre la coscienza dell'anima unita alla coscienza di Dio, che Egli sentiva sempre dentro di sé.

*“E avvenne che, mentre Gesù era a tavola in casa, molti pubblicani e peccatori vennero e si misero a tavola con lui e con i suoi discepoli. I farisei, veduto ciò, dissero ai suoi discepoli: «Perché il vostro Maestro mangia insieme ai pubblicani e ai peccatori?». E Gesù, avendo sentito, disse loro: «Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati. Or andate e imparate che cosa significa: "Io voglio misericordia e non sacrificio". Perché io non sono venuto per chiamare a ravvedimento i giusti, ma i peccatori».”. [Matteo, 9:10-13]*

“Quelli che stanno fisicamente bene non hanno bisogno del medico, ma chi è malato nel corpo ha bisogno dell'aiuto del medico. La stessa cosa vale per le cose

spirituali. Io amo mangiare con peccatori e pubblicani, perché essendo mentalmente, moralmente e spiritualmente malati, essi hanno bisogno di guarigione divina attraverso la vita divina manifestata da me”.

### **I Bisogno dei Peccatori**

Gesù voleva dire che soltanto le anime altamente evolute come lui possono curare le malattie spirituali degli altri. Questo è il motivo per cui Lui si accompagnava con i peccatori e i pubblicani e non solo con le persone religiose o gli intellettuali. In molte chiese c'è la tendenza ad attirare persone ricche e ben vestite e spesso accade di sentire commenti come questo: “Questa mattina c'era un gran numero di persone eleganti e perbene”. Il vero ministro divino dovrebbe insegnare alle persone spiritualmente avanzate come avanzare ancora di più, e alle persone spiritualmente ammalate l'arte della guarigione spirituale. Gesù stava con i suoi discepoli per farli avanzare ancora di più e con i peccatori per guarire la malattia delle loro anime.

*Gesù continuò: “Andate, dunque e imparate che cosa significa curare le persone spiritualmente malate, invece di provvedere alle persone spiritualmente sane. Per mezzo della compassione e della misericordia cercherò di guarire spiritualmente le persone che hanno l'anima malata e non permetterò che vengano sacrificate sull'altare del loro destino, o karma. Userò misericordia e compassione per salvarli e non li abbandonerò. Non sono qui per chiamare solo chi è già redento, ma soprattutto per aiutare i peccatori di ogni livello sociale e di ogni tipo che, a causa del loro modo mondano e ignorante di concepire la vita si identificano con il loro corpo e soffrono angosce e preoccupazioni, non vedono i propri errori e quindi non possono pentirsi e godere l'eterno e beato contatto di Dio nella meditazione”<sup>1</sup>*

*Nota dell'editore: Autosuggestione vs. ipnosi*

*Autosuggestion, (definizione del dizionario Garzanti) - "Suggestione che si esercita su se stessi quando un affetto, un'ansia o un'idea ossessiva acquistano un carattere dominante: agire per autosuggestione; quelle guarigioni sono frutto di autosuggestione".*

*Paramhansa Yogananda ha scritto con molta forza contro l'ipnotismo, come si può vedere dalla citazione a pagina 36 di questo manuale. Tuttavia, si riferisce al termine "autosuggestione" nell'ambito della guarigione mentale. Nel corso del tempo, dal momento della stesura dell'articolo, questo termine è stato liberamente associato con "ipnosi". La distinzione è che in assenza di guarigione, si invoca il Divino per stimolare il potenziale di guarigione del paziente che gli è stato donato da Dio ed è già presente nella persona, sebbene in modo latente. Ciò differisce notevolmente dal processo di ipnosi in cui l'ipnotista porta un individuo in uno stato subconscio, altamente suggestivo e quindi formula potenti suggerimenti direttamente alla mente subconscia della persona. La persona è chiaramente in balia della volontà dell'ipnotizzatore a questo punto. Questa stessa passività indebolisce grandemente la forza di volontà individuale, per non parlare del potenziale della persona che sarà indebitamente influenzato dalla volontà di un'altra persona. Al contrario, se il guaritore riesce*

---

<sup>1</sup> Second Coming of Christ by Paramhansa Yogananda, Inner Culture, September 1938

*a stimolare la forza vitale di guarigione divina dell'individuo attraverso mezzi superiori, senza prima rendere la persona passiva e subconscia, conferirà potere al paziente.*

*Per ulteriori chiarimenti, si prega di consultare l'articolo su "Jesus 'Healing Power."*

***--Inner Culture, Settembre 1938, La Seconda Venuta di Cristo***

## LA SECONDA VENUTA DE CRISTO: IL POTERE RISANANTE DEL PENSIERO, DI PARAMHANSA YOGANANADA

### Guarigione del Figlio dell'Ufficiale di Cafarnao:

*46 Gesù dunque venne di nuovo a Cana di Galilea, dove aveva mutato l'acqua in vino. Ora vi era un funzionario regio, il cui figlio era ammalato a Cafarnao. Avendo egli udito che Gesù era venuto dalla Giudea in Galilea, andò da lui e lo pregò che scendesse e guarisse suo figlio, perché stava per morire.*

*48 Allora Gesù gli disse: 'Se non vedete segni e miracoli, voi non credete'.*

*49 Il funzionario regio gli disse: 'Signore, scendi prima che il mio ragazzo muoia'.*

*50 Gesù gli disse: 'Va', tuo figlio vive!'. E quell'uomo credette alla parola che gli aveva detto Gesù, e se ne andò. Proprio mentre egli scendeva, gli vennero incontro i suoi servi e lo informarono, dicendo: 'Tuo figlio vive'. Ed egli domandò loro a che ora era stato meglio; essi gli dissero: 'Ieri all'ora settima la febbre lo lasciò'.*

*52 Allora il padre riconobbe che era proprio in quell'ora in cui Gesù gli aveva detto: 'Tuo figlio vive'; e credette lui con tutta la sua casa.*

*54 Gesù fece anche questo secondo segno quando tornò dalla Giudea in Galilea".  
[Giovanni 4:46-54]*

Gesù preferiva le persone che amavano Dio come risultato di una innata saggezza e spontaneamente, anziché quelle che erano spinte a credere in Dio a causa del riverente timore derivato dal vederlo manifestare miracoli. In altre parole, l'onnipotente Dio preferisce che i Suoi figli usino la ragione e il libero arbitrio per amarLo, piuttosto che amarLo solo spinti dalla forza dei suoi poteri miracolosi. Gesù avrebbe voluto che il nobile di Cafarnao credesse in lui anche senza la guarigione miracolosa del figlio. Tuttavia, quando il padre continuò a insistere con vera fede, Gesù gli disse: "Va', tuo figlio vive".

Dopo di ciò l'ufficiale credette o, piuttosto, sentì il vibrante potere curativo di Gesù e andò a casa. Sulla via del ritorno il nobile fu accolto dalla servitù che gli annunciò felicemente che il figlio aveva ripreso a vivere fin dall'ora settima del giorno prima. Nelle guarigioni in cui il malato è assente, dev'essere il guaritore a pronunciare le parole guaritrici. Come le canzoni possono fluttuare nell'etere, pronte ad essere captate da una radio, così le vibrazioni guaritrici trasmesse a distanza possono essere ricevute dalle anime radiodensibili.

### **Come Funziona la Legge della Guarigione**

In questa guarigione, bisogna ricordare che il figlio dell'ufficiale fu guarito subito dopo che Gesù parlò, cioè non appena Gesù mise in movimento nell'etere la forza curativa della sua anima, impregnata di volontà. Gesù trasmise le vibrazioni di guarigione datagli da Dio, queste furono ricevute dal nobile, che a sua volta le ritrasmise al figlio, proprio come avviene con le canzoni che, trasmesse da Los Angeles alle sette di mattina, raggiungono New York alla stessa ora. Questo avviene perché il suono viene condotto nell'etere dagli infinitamente veloci e onnipresenti elettroni.

Se le onde sonore possono venire trasportate attraverso lo spazio, ciò può accadere anche con i suoni impregnati della forza curativa dell'anima. Le canzoni e i discorsi comuni, ricevuti attraverso la radio, possono produrre qualche effetto sulla mente degli ascoltatori, ma parole impregnate di forza animica, permangono nell'etere, sempre pronte ad operare.

Gesù impregnò le sue parole con il suo onnipotente potere curativo. Le canzoni e i pensieri comuni trasmessi dalla radio danno solo un'ispirazione momentanea, ma le parole di Gesù - "Tuo figlio vive" - avevano in sé l'invisibile potere curativo che tutto realizza. Così come l'energia presente nel corpo può essere diretta dalla volontà a muoverne qualsiasi parte, l'onnipresente Volontà Divina può produrre qualsiasi mutamento negli atomi di qualsiasi corpo, in qualsiasi cosa e in qualsiasi luogo, per quanto lontano.

Dio ebbe un Suo motivo per creare il cosmo, pertanto lo volle e la luce, o energia, arrivò. Quindi volle che la luce diventasse carne e terra. Per questo l'universo, essendo un prodotto della Mente Divina, può essere cambiato da questa in qualsiasi momento. Sebbene la materia abbia dimensioni, non è differente dal pensiero, perché gli oggetti materiali altro non sono che i pensieri solidificati di Dio. Così, il corpo e la vita che è in esso sono il prodotto di sogno della volontà e del pensiero di Dio. Il cosmo di sogno, con la Terra e i suoi esseri viventi, sono mantenuti in vita dal pensiero concentrato di Dio. Se Egli dovesse dissolvere il Suo sogno, l'universo con tutte le cose che contiene si dissolverebbe come un sogno. Se il cosmo è fatto del pensiero solidificato di Dio, allora anche il corpo umano è fatto e sostenuto dallo stesso pensiero divino. Per questo il pensiero divino, essendo il creatore del corpo-pensiero, può apportare in esso dei mutamenti servendosi del potere della Volontà Divina.



Gesù realizzò che, come Dio aveva portato in esistenza il corpo del figlio dell'ufficiale con il Suo pensiero, similmente con il Suo potere onnipotente poteva produrre in esso il cambiamento desiderato. Il potere e la volontà di Dio hanno creato tutte le cose, e le persone che sono in sintonia con il pensiero e con la volontà di Dio possono, solo usando il pensiero concentrato, produrre istantaneamente qualsiasi cambiamento desiderino, nella materia o nei corpi umani.

Il nobile pensava che suo figlio fosse malato, ma Gesù la pensava diversamente, e così suo figlio poté guarire. Gesù riuscì a sostituire nel figlio del nobile il sogno della malattia con un sogno di salute, poiché sapeva che tutto il cosmo è un arazzo fatto di sogni. In ultima analisi scopriamo che ogni malattia è di origine psicologica; perciò una mente forte, nutrendo pensieri di salute e di perfezione, può sostituire l'ostinato pensiero della malattia di un'altra persona.

La maggior parte delle persone non riescono a guarirsi perché i loro pensieri sono avvelenati dall'abitudine di pensare alla cronicità della loro malattia. È strano che le persone che stanno sempre bene sembrano credere di non potersi mai ammalare, ma se dopo aver goduto di cinquant'anni di buona salute si ammalano, senza riuscire a star bene per tre mesi, allora credono di non poter più ritornare in salute. Proprio in quel momento, se una mente forte potesse far rivivere la volontà del paziente che è paralizzata dalla malattia, allora questi potrebbe essere in grado di cambiare il proprio pensiero e la propria energia e, così, guarire se stesso. Nessuno può guarirci, se non mediante il potere nascosto dei nostri stessi pensieri.

Il pensiero è il cervello delle cellule e delle unità di forza vitale presenti in ogni particella di tessuto corporeo. Quindi, un pensiero malato sconvolge l'intero equilibrio della forza vitale nelle cellule, mentre il pensiero della salute corregge qualsiasi disordine presente nel sistema cellulare.

Bisogna ricordare che sto parlando del concentrato pensiero divino che può guarire e non del pensiero fantasioso delle persone ricche d'immaginazione. Per riuscire a mettere in azione il pensiero divino, l'uomo comune deve conoscere la relazione tra pensiero, forza vitale e corpo, senza negare l'esistenza del pensiero del corpo. Il corpo è costituito dal pensiero e dall'energia solidificata di Dio, tuttavia l'uomo non può realizzare questo finché non comprende che il pensiero viene solidificato in energia e

l'energia viene trasformata nel corpo dell'uomo. Molte persone cercano di dissipare l'illusione del corpo.

Per prima cosa bisogna realizzare che il corpo è costituito di elettroni invisibili e che gli elettroni sono fatti dell'invisibile pensiero di Dio. Invece di dire che il corpo non esiste, si dovrebbe dire: *“Il corpo non è ciò che pensiamo che sia. Non è altro che pensiero ed energia solidificati di Dio e non può essere guarito dall'immaginazione fanatica, o da un forte credo di tipo ortodosso, ma solo sintonizzandosi con Dio e risvegliando la Sua coscienza, per scoprire che il cosmo è solo il Suo sogno materializzato.”*

*--Inner Culture, Luglio 1934, La Seconda Venuta di Cristo*

## Capitolo 2: I tre stati di coscienza

### Introduzione

Ci sono infatti tre stati di coscienza: non solo quello conscio e quello subconscio (di cui quasi tutti sanno almeno qualcosa), ma anche quello superconscio (di cui ben pochi sanno qualcosa).

La mente conscia è il nostro stato abituale di veglia e rappresenta solo una piccola parte della coscienza totale. Una parte di gran lunga più vasta giace nel subconscio.

Il subconscio, reso popolare ai nostri giorni da Sigmund Freud, è la parte nascosta ma spesso dominante della nostra psiche. Sperimentiamo qualche accenno del subconscio durante il sonno, ma il subconscio è attivo anche durante le ore di veglia e influenza il nostro comportamento e i nostri atteggiamenti verso la vita. Il subconscio è come un immenso oceano, con i suoi fondali di montagne, vallate e vaste pianure. La consapevolezza cosciente emerge da questo oceano come una piccola isola; invisibile al suo abitante è l'immensa regione subacquea che la circonda: le infinite abitudini, tendenze e sensazioni indistinte che giacciono sotto la mente conscia e rappresentano una zona più indistinta, nondimeno molto reale, della nostra consapevolezza totale.

La supercoscienza, al contrario, rappresenta un grado molto più elevato di consapevolezza; anzi, è la vera fonte di tutta la consapevolezza: Sia la mente conscia sia quella subconscia si limitano a filtrare quella consapevolezza più elevata, abbassandola, per così dire, come il trasformatore converte un voltaggio elevato in uno inferiore e fa sì che la corrente elettrica possa essere utilizzata nelle case.

Si può paragonare la supercoscienza al cielo infinito sopra di noi, con le sue innumerevoli stelle. Sappiamo che le stelle sono sempre lassù, scintillanti, eppure possiamo vederle unicamente quando il sole non le oscura inondando il cielo con la sua luce. La luce del sole, in questa analogia, rappresenta i pensieri e le emozioni generati dall'ego, che offuscano la consapevolezza supercosciente nel cielo della nostra mente. La supercoscienza è comunque sempre con noi; semplicemente, non è attiva nel normale stato di veglia cosciente.

La supercoscienza è situata, come dice il nome, al di sopra del nostro stato di veglia cosciente. Da quel livello superiore provengono occasionalmente profonde intuizioni e ispirazioni, quando la mente si trova in uno stato di calma e di elevazione spirituale. Queste intuizioni, a volte, penetrano la luce dello stato di veglia dell'ego, come le splendidi comete che a volte si intravedono nel cielo anche in una giornata luminosa.

La supercoscienza è il regno dell'autentica intuizione. È qui che sperimentiamo l'estasi nei momenti di intensa preghiera o di elevazione interiore, quando l'irrequietudine dell'ego è stata per un attimo domata.

La mente conscia, che dipende dall'intelletto, cerca soluzioni razionali ai suoi problemi. La mente subconscia influenza l'intelletto sollecitandolo con sentimenti o emozioni profondamente radicati, con modelli abituali di comportamento e con tendenze innate (le nostre decisioni coscienti non sono mai così indipendenti quanto vorremmo credere!). Le abitudini dannose, anche se difficili da bandire dalla mente, possono essere ricondotte entro canali positivi attraverso sforzi coscienti e ripetuti.

--Da *Io amo meditare*, Capitolo Due, di Swami Kriyananda

## §

### **Gli stati della coscienza e le reazioni fisiche e mentali da essi prodotte:**

- \* Coscienza = irrequietezza
- \* Subcoscienza = irrequietezza e attività
- \* Semi-supercoscienza = pace negativa
- \* Supercoscienza = pace positiva o beatitudine

Viaggiando in automobile, mentre mi trovo sul piano della Coscienza Cosmica, improvvisamente percepisco coesistere in me, in infinita armonia, sia la macchina che lo scenario che la circonda; i miei pensieri; i miei sogni; la tranquillità; i pianeti; il mondo interiore dalle luci multicolori; i miei sentimenti scintillanti; l'intuizione – in breve, tutte le forme della coscienza – che svolgono la propria parte nella Sinfonia Cosmica. La mia anima si è immersa nell'Infinito, e percepisco il mio corpo come una piccola, difficilmente visibile falena di luce.

--Da *Lezioni Praecepta, 1938*, di Paramhansa Yogananda

## **Subconscio**

### **§**

#### **Il bisogno di fare chiarezza sul subconscio**

di Swami Kriyananda

Il più grande ostacolo per il progresso spirituale è quel vasto terreno della mente che, per la sua estensione, condiziona la comprensione della vita senza che ce ne rendiamo conto. Mi riferisco alla mente subconscia.

Non sono solo le decisioni coscienti, infatti, che determinano la nostra prospettiva di vita e i nostri risultati. Nel subconscio c'è un vasto potere che deve essere arato e coltivato o, in modo meno figurativo, che ha bisogno di essere purificato e raffinato, affinché le correnti trasversali dei desideri e degli attaccamenti nascosti non impediscano ogni impresa per la quale vale la pena impegnarsi.

Il subconscio non può essere intimorito; deve essere convinto, e le sue energie orientate di nuovo attentamente. Alla fine di questo capitolo darò qualche suggerimento per raggiungere questo scopo.

È un errore, parlando del subconscio, chiamarlo (come molti fanno) "inconscio", perché in esso non c'è niente di incosciente. In realtà niente è inconscio. Neppure le rocce sono totalmente incoscienti. C'è solo quell'aspetto della coscienza di cui non siamo dinamicamente consapevoli nella mente cosciente. In un paese, questo aspetto potrebbe indicare quel segmento di società che gli aristocratici usavano con snobismo definire "plebaglia". È il residuo non elaborato di pensieri, azioni e memorie che sono sempre presenti, ma più o meno nascosti. Essi influenzano enormemente la mente cosciente, che spesso non si rende conto di come le sue decisioni non siano affatto realmente governate da una volontà libera.

Pensieri e azioni, ripetuti frequentemente, formano modelli abitudinari nella mente subconscia. Le abitudini possono essere positive o negative. In senso positivo, liberano la mente cosciente per concentrarla su altre cose.

Per esempio, dato che abbiamo sviluppato l'abitudine subconscia di allacciarsi le scarpe in un certo modo, possiamo compiere quell'atto automaticamente, mentre chiacchieriamo tranquillamente e stabiliamo insieme ad altri il programma della giornata. Se ci fossimo allacciati le scarpe con l'attenzione e la determinazione di un bambino che impara a farlo per la prima volta, tutta la nostra concentrazione sarebbe stata focalizzata su quella semplice azione.

L'abitudine è un importante stratagemma per far risparmiare fatica alla mente. Senza di essa, saremmo fortemente limitati nella libertà di compiere qualsiasi cosa.

Tuttavia, l'abitudine è anche un servo che non pensa e non discrimina. Se ripetiamo un'azione sbagliata molte volte quanto basta, il subconscio ci porterà a ripeterla, anche se non siamo coscientemente consapevoli del potere che esso ha di influenzarci.

Ci sono molti modi per dominare questo personale domestico costituito dai pensieri e dalle abitudini subcoscienti. Un modo è di assicurarsi di dare loro solo buoni ordini, compiendo buone azioni e intrattenendo pensieri elevati. Un altro modo è di privare il subconscio di cattivi impulsi rifiutandosi di alimentarlo ancora con cattivi pensieri e cattive azioni. Un altro modo ancora è di canalizzare gli impulsi autodistruttivi in maniera più sana, in direzione opposta. Per esempio, se abbiamo un impulso verso l'avarizia, possiamo acquistare cose seguendo normalmente il nostro impulso, ma poi possiamo darle ad altri.

Se le nostre abitudini sbagliate oppongono troppa resistenza, possiamo almeno resistere mentalmente, sottraendo loro energia. In tal modo, potremo impiegare una forte energia per creare o rafforzare le buone abitudini.

Il modo migliore per cambiare il subconscio viene dall'alto, cioè dal livello della supercoscienza. La mente cosciente infatti è un soldato infido in questa Guerra per l'Indipendenza dell'Anima. Proprio quando hai più bisogno di lui trovi che è andato in "licenza senza permesso" e forse sta bevendo come una spugna in qualche bar vicino. Le decisioni coscienti sono contaminate dalle influenze di qualcosa di cui la mente cosciente non è neanche consapevole. Diciamo di essere liberi di fare ciò che ci piace, ma cos'è che ci rende contenti di fare ciò che facciamo? L'attrattiva non è inerente a

quelle cose, giacché simpatie e antipatie sono soggettive. Affiorano al livello cosciente dal subconscio, e ci legano alle illusioni del mondo con o senza il nostro consenso. Riconoscere un errore soltanto sul piano intellettuale, o riconoscere che una razionalizzazione è stata ispirata dal subcosciente, non garantisce la prontezza da parte nostra di riuscire a sbarazzarsene.

Per una meditazione efficace è essenziale un cuore in pace. Affermare soltanto la pace, tuttavia, è come affermare pienezza in un secchio di latte crivellato di buchi. Dobbiamo compiere passi concreti per *raggiungere* la pace. I buchi nel secchio devono innanzitutto essere tappati. Se non lo sono, puoi mungere la vacca, ma i tuoi ottimi sforzi tutt'al più avranno solo effetti temporanei.

**–Da *Risvegliarsi nella supercoscienza*, capitolo Cinque, di Swami Kriyananda**

## **Coscienza normale**

### **Invertire il proiettore dei sensi**

di Paramhansa Yogananda

#### **Dov'è centrata la vostra coscienza? In quali bassifondi sta vagando la vostra anima?**

Che cosa è l'ego? La coscienza soggettiva che l'anima ha del corpo e delle altre condizioni materiali viene denominata ego. L'anima stessa, essendo Spirito individualizzato, dovrebbe manifestare esclusivamente la sua affinità con lo Spirito, che è immanifesto, sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova beatitudine. Quindi, come Suo riflesso l'anima, nel suo stato reale, è individualizzata, sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova beatitudine. L'ego tuttavia, essendo identificato con i tre corpi – causale, astrale e fisico – (e le loro condizioni normali-anormali), ha assunto le loro nature.

#### **Osservare i vagabondaggi dell'anima**

È estremamente importante per gli studenti avanzati sul sentiero della meditazione osservare i vagabondaggi del proprio ego nei regni della coscienza, in altre parole, i vagabondaggi "dell'Anima Sovrana" sotto forma di ego colpito dalla materia.

I piani fisico, astrale e causale devono essere compresi attraverso la coscienza. Di conseguenza, possiamo sicuramente dire che quando siamo in uno stato non sviluppato, il vagabondare dell'ego nel "Regno della Coscienza" ci interessa solo durante le 24 ore terrestri fatte dall'uomo.

L'ego umano generalmente viaggia nei regni delle sensazioni durante lo stato di veglia. Una volta che il sipario dei sogni è tirato, l'ego semicosciente vaga nella camera dei sogni. Si può definire semicosciente mentre sogna, perché vagamente percepisce le immagini dei sogni durante la loro esecuzione e può richiamarle alla mente dopo che si è svegliato.

#### **La coscienza umana non è mai completamente sospesa**

Durante lo stato del sogno, l'ego è semicosciente del mondo e delle esperienze dei sogni, ma è pur sempre cosciente del mondo dei sogni. È anche cosciente del sonno profondo mentre si trova in quello stato. Il legame fra coscienza e subcoscienza è integro, altrimenti i sogni non potrebbero essere richiamati alla mente quando la



coscienza viene pienamente ripresa. È impossibile essere completamente incoscienti; la coscienza soggettiva dell'anima, o ego, può essere addormentato o a riposo, ma non può mai essere chiamato "inconscio".

Durante il ritiro del subcosciente nella camera dei sogni, la coscienza si libera degli indumenti costituiti dalle sensazioni grossolane del tatto, profumo, gusto, vista e udito. Ma nonostante si sia svestita degli strumenti fisici di percezione, la coscienza mantiene ancora il suo potere cognitivo intuitivo attraverso il subconscio, e trattiene i sogni che derivano da ricordi, pensieri e dall'attività dei sensi sottili, i riflessi mentali dei sensi fisici. (Ad esempio, quasi tutti possono ricordare sogni vividi in cui mangiano il gelato, una torta calda o altro cibo.)

Tuttavia, quando l'ego entra nella silenziosa stanza del sonno profondo o della semi-supercoscienza, le sue esperienze consistono in un puro godimento di pace reale. La coscienza umana, rivolta all'interno, qui comincia ad assumere nuovamente il suo normale stato di calma, pace e gioia. Lo stato cosciente è caratterizzato dall'irrequietezza, lo stato del subconscio da un misto di irrequietezza e di attività, ma la Beatitudine regna nello stato supercosciente. L'ego è pieno di pace nel regno della semi-supercoscienza, sottilmente eccitato o compiaciuto nello stato dei sogni, e grossolanamente eccitato o compiaciuto mentre sta sperimentando sensazioni grossolane.

### **I legami della coscienza**

Comunemente, durante la sua permanenza nella stanza delle sensazioni, mentre si trova nello stato di coscienza fisica, l'ego è collegato con la subcoscienza attraverso il ricordo e con la supercoscienza attraverso il ricordo e la pace interiore – manifesta o non manifesta. Determina quale "trono" della coscienza il tuo ego occupa, quale stato di coscienza è predominante nella tua mente.

### **Determinare e cambiare lo stato di coscienza predominante**

Durante le ore di veglia, lo stato cosciente è predominante, gli stati subcosciente e supercosciente sono al rimorchio. Con il potere della concentrazione, puoi rendere predominanti il subconscio o il superconscio. Lo stato cosciente di irrequietezza può essere cambiato nello stato onirico della subcoscienza o nello stato di pace suprema della supercoscienza. Nei poeti, generalmente predomina il subcosciente; negli uomini

d'affari lo stato cosciente; nei veri Yogi e grandi swami lo stato supercosciente. Cambia il tuo centro predominante della coscienza con quello della supercoscienza.

L'uomo medio generalmente si concentra e rimane sul piano della coscienza fisica. Ma quando viene forzatamente (attraverso l'utilizzo di droghe) o passivamente (per stanchezza) condotto alla camera subcosciente dei sogni e dorme tranquillo, o quando entra nella semi-supercoscienza del sonno gioioso, il suo ego generalmente diventa apparentemente incosciente o vagamente cosciente. L'ego ordinario può sostenere solo uno stato alla volta: lo stato fisicamente cosciente, lo stato subcosciente o lo stato di semi-supercoscienza.

Nell'ego non allenato, distratto sul cammino dell'evoluzione verso l'alto, lo stato cosciente predomina sempre. Ama rimanere, sognare ed essere consapevole esclusivamente del centro dei sensi. Dimentica che durante la notte si muove, in stato di semi-incoscienza, fra la camera dei sogni e il sonno profondo dello stato di semi-supercoscienza, verso lo Spirito. La coscienza si manifesta attraverso sensazioni grossolane; la sottile subcoscienza astrale si manifesta attraverso i sogni, un tranquillo sonno negativo e la memoria che non dorme mai.

Questa mente subcosciente è sempre sveglia: lavora attraverso il ricordo mentre predomina la coscienza, fa scorrere il film, il teatro della terra dei sogni e gode della serenità durante il sonno negativo.

### **Uomo d'affari contro Yogi**

Coscienza, subcoscienza e supercoscienza sono gradi diversi o stati della Coscienza Cristica. Non possono mai essere completamente indipendenti l'uno dall'altro, a meno che uno stato sia abitualmente più forte degli altri.

L'uomo comune lavora con il livello cosciente predominante; negli Yogi predomina la supercoscienza. *Domandati in diversi momenti della giornata quale livello di coscienza è predominante in te.*

Gli uomini d'affari in cui, di regola, predomina lo stato cosciente, così come coloro che si trovano su un piano subcosciente, sono sbilanciati e unilaterali, perché la loro felicità dipende dalle circostanze in cui si trovano. L'individuo supercosciente non è schiavo delle condizioni esteriori; è libero e trova la felicità dentro di sé a dispetto di ogni circostanza.

### **La mente può controllare il corpo**

La stretta relazione fra corpo e mente causa uno stato psicologico che sarà seguito da una reazione fisiologica corrispondente che, a sua volta, intensifica lo stato psicologico. Sii arrabbiato e la tua faccia lo mostrerà. Permetti alla rabbia di diffondersi attraverso i tuoi muscoli finché sei tutto teso, e la tua rabbia aumenterà. Lo Yogi, adottando certi stati fisiologici, può provocare i corrispondenti stati psicologici. Ad esempio, durante il sonno gli occhi sono chiusi; così chiudendo gli occhi, lo Yogi può produrre sonno istantaneo in ogni momento, ovunque. Durante lo stato di veglia gli occhi sono aperti, normalmente in posizione orizzontale; quindi, mantenendo gli occhi a quel livello, lo Yogi può rimanere coscientemente sveglio per giorni e settimana.

Inoltre, durante lo stato supercosciente e la morte, quando l'anima corre attraverso la supercoscienza, gli occhi si rivolgono automaticamente verso l'alto; così sollevando lo sguardo verso l'alto e focalizzando la sua visione al punto fra le sopracciglia, lo Yogi può spegnere, a volontà, il film dei sogni o delle sensazioni e gettarsi nel mare della luminosità, dove gli elettroni e le forze vitali e la beatitudine governano il "Regno dello Spirito".

### **Diventare sovrano dei tre regni**

La meditazione è il metodo cosciente per entrare nei reami del subcosciente e della supercoscienza. Imparando a controllare i muscoli degli occhi e a cambiare direzione dello sguardo secondo la tua volontà, puoi trasferire il tuo ego dal mondo cosciente alla tranquillità del mondo onirico o allo stato supercosciente di gioia perfetta. Pensa alla libertà che guadagni imparando a girare l'interruttore, a comando, dalla terra dell'orrore terrestre a quella dei bei sogni, e quando anche le fate dei sogni ti disturbano, a galleggiare nell'etere della serenità eterna o Beatitudine dove i sogni non osano camminare o disturbare. Sei il sovrano dei tre regni. Realizza questo. Non rimanere imprigionato o identificato con la piccola isola del corpo.

### **Lo Yogi ha il completo controllo su tutte le forme di coscienza**

Lo Yogi può fare come gli pare e piace: può vivere nel regno dei sensi, o volare nella terra dei sogni, o galleggiare nel vasto oceano della Beatitudine eterna. Può scegliere la serenità supercosciente o i sogni subcoscienti; può lasciare che predomini la semi-supercoscienza, la supercoscienza o la Coscienza Cristica, a comando. Se lo preferisce, può rimanere per metà cosciente e per metà sognante, o per metà cosciente e

per metà in un sonno senza sogni, o può essere in uno stato di semi-supercoscienza e per metà sognante o quietamente nel subconscio. Se nessuno di questi stati lo compiace può scegliere di godere contemporaneamente le sensazioni coscienti, i sogni, la tranquillità, la subcoscienza, la semi-supercoscienza, la supercoscienza e l'immanente Coscienza Cristica.

Quando lui può fare ciò, il suo ego diventa anima, e la sua anima rompe le pareti della sua bolla e diventa il mare dello Spirito; allora raggiunge lo stato di Nirbikalpa Samadhi o Coscienza Cosmica trascendente. In questo stato percepisce che il "trono" della sua coscienza riposa nel Cuore Onnipresente della coscienza, subcoscienza, subcoscienza onirica, semi-supercoscienza, supercoscienza, Coscienza Cristica immanente e Coscienza Cosmica trascendente, nello stesso modo e coesistenti, per tutto il tempo.

Allora il "trono" della coscienza, invece di riposare su un piccolo granello di sensazione o sulla scheggia di diamante di un sogno, o su una piccola splendente ambizione, diventa fisso nel bocciolo scintillante dell'Onnipresenza.

#### **Tecniche per produrre differenti stati di coscienza**

Rilassa il tuo corpo in posizione seduta. Appoggiati allo schienale di una sedia comoda. Chiudi gli occhi e dimentica le tue preoccupazioni, lasciando andare tutti i pensieri irrequieti; sentiti assonnato, diventa passivo e mentalmente "indifferente"; in altre parole "lasciati andare", addormentati, o almeno prova a sonnecchiare. Ripetilo più volte fino a che abbassi il proiettore della tua visione, chiudendo gli occhi e interrompendo le correnti ottiche, tu sei istantaneamente sommerso nel subconscio.

Allora, ogni volta che sei in un sonno pesante, velocemente tendi l'intero corpo e solleva i tuoi occhi abbassati, portandoli al livello di fronte a te. Fissa un oggetto senza battere le palpebre; caccia via il sonno a comando. Poi chiudi gli occhi, rilassati e addormentati nuovamente. Ogni notte, prima di andare a dormire, ordina alla tua mente subconscia di svegliarti ad un'ora diversa. Continua a mandare questa suggestione alla mente subconscia finché questa non ti obbedisce. Addormentati con il pensiero che una questione di vitale importanza dipende dal fatto che tu ti svegli ad una data ora.

Dopo avere allenato la tua mente subconsciente a svegliarti a comando, pratica il fissare lo sguardo al punto fra le sopracciglia, e istantaneamente vai consapevolmente in uno stato di pace profonda, di profonda e intossicante gioia. La pratica regolare della

quarta e quinta lezione Yogoda e i metodi più elevati ti aiuteranno a raggiungere questo obiettivo. Svuota la mente da ogni pensiero. Ogni volta che i pensieri ritornano, allontanali con fermezza. Poi medita sulla pace; inebriati della pace; immergiti in essa; consapevolmente dormici sopra.

Ricorda, per guadagnare il dominio sui tre regni, devi continuare a praticare questi esercizi. Ogni volta che hai un momento di tempo libero, abbassa e chiudi gli occhi ed entra a piacimento nel "Regno dei Sogni". Poi ritorna, a piacimento, livellando i tuoi occhi, ed entra nel "Regno della Coscienza", bevendo le bellezze della natura. Allora solleva il tuo sguardo verso l'alto fra le sopracciglia ed entra nel superconscio "Regno della Beatitudine". Puoi ottenere la completa libertà dalle cure mondane solamente dopo che hai imparato a cambiare direzione al proiettore della tua attenzione ed energia dal piano cosciente a quello subcosciente, o da quello cosciente a quello supercosciente, sia sognando sia godendo la Beatitudine a comando. *Allora puoi volare dal piano delle sensazioni a quello dei sogni o al regno della pace eterna, come preferisci.*

Ricordati, tuttavia, che quando sposti la tua visione dal conscio al subconscio, anche la forza vitale e l'energia devono essere spente dalle lampade dei muscoli composti da bilioni di cellule e dai nervi visivi, uditivi, olfattivi, tattili e gustativi.

Nello spostarsi dal piano cosciente a quello supercosciente, i tuoi polmoni devono essere senza respiro, il tuo cuore calmo, le tue cellule inattive, la tua circolazione bloccata, e tu devi essere in ascolto della sinfonia della vibrazione Cosmica dell'OM.

Mentre ci si trova nello stato di supercoscienza, si sperimenta la completa *cessazione* dell'irrequietezza, *fruizione* della pace, *espansione* dell'anima liberi dalle sensazioni che frequentano il reame della coscienza.

Se qualcuno pretendesse di poter dormire mentre sta correndo, sarebbe messo in ridicolo, dal momento che un sonno salutare è sempre accompagnato dal rilassamento sensoriale e motorio. Molti professano di aver raggiunto la Coscienza Cosmica quando, invece, non hanno ancora imparato a rilassarsi a piacimento. I primi segni che indicano il raggiungimento della Coscienza Cosmica sono lo sguardo fisso, la capacità di fermare il cuore consapevolmente e l'assenza di respiro. Se uno non può dimostrare queste caratteristiche, non ha raggiunto la Coscienza Cosmica.

### **Contattare le entità interiori**

Dopo aver imparato a fare questo a comando, puoi praticare il seguente esercizio, di notte: appoggiati allo schienale di una sedia. Chiudi gli occhi e rivolgi lo sguardo verso il basso dal livello cosciente a quello subcosciente e addormentati. Poi invoca le anime di coloro che sono morti ed incontrali lì nel parlatorio/ufficio di ricevimento che hai organizzato nella terra dei sogni.

Tuttavia, per invocare le anime che hanno sviluppato una supercoscienza simile al Cristo, devi inviare un invito supercosciente. Alza il tuo sguardo e fissalo fra le sopracciglia. Galleggia nelle regioni della Beatitudine. Nella stanza della Pace Infinita e Perenne invoca le anime supercoscienti; esse verranno a te, materializzandosi dalla Coscienza Cosmica nelle diverse forme dei santi. I santi che divengono uno con lo Spirito possono essere ricreati dallo spirito. Il Mare dello Spirito diventa la bolla di una vita santa. Allora, quando questa bolla di vita si riconosce come Mare Cosmico, si immerge in esso. Il Mare dello Spirito può riassumere qualsiasi forma che abbia una volta occupato e manifestato. Lo Spirito è sempre cosciente. Ha una memoria eterna, infallibile.

Queste anime supercoscienti a volte discendono dalla Coscienza Cosmica, prendendo varie forme di luce, come i Deva, in modo da poter galleggiare nelle sfere astrali dai colori con milioni di gradazioni, luci spirituali, adorando Dio nella terra dei super-elettroni e dell'amore, e dopo averlo divertito con "Super-discorsi" astrali, ritornano alla sfera della Coscienza Cosmica e si dissolvono nell'unico Amore Infinito. L'elevato sviluppo spirituale aumenta le capacità di godimento di ognuno. I colori diventano più brillanti, i suoni più meravigliosi, i sentimenti più intensi man mano che si avanza sul sentiero spirituale.

Libera "l'Anima Sovrana" dalla schiavitù del corpo materiale, dai sensi e dagli altri attaccamenti; innalza il suo proiettore (attenzione) verso l'alto, dalle cose futili all'infinito; dai piaceri del mondo alla Gioia Eterna; dal piccolo corpo all'Universo; dalla limitata coscienza umana alla Coscienza Cosmica.

*--Da Corso Super avanzato Lezione 3, 1930, di Paramhansa Yogananda*

## Supercoscienza

### La supercoscienza e i suoi otto attributi

La supercoscienza – intendo quell'aspetto della Mente Cosmica che si è manifestata esteriormente – contiene otto attributi: Luce, Suono, Amore, Saggezza, Potere, Beatitudine, Pace e Calma.

La *pace* differisce dalla *calma* sotto un aspetto importante: essa consola e induce al riposo completo, uno stato profondamente gioioso dopo la lunga, ardua lotta della mente.

La *calma*, dal canto suo, è dinamica. È la forte luce del sole, rispetto alla pioggia che purifica.

Gli otto attributi raramente appaiono tutti in una volta. Essi rassomigliano piuttosto alle sfaccettature di un diamante. Ciascuno si presenta al momento giusto, e alla persona giusta. Coloro che meditano di solito si sentono attratti da un attributo o dall'altro, e sono dunque più verosimilmente disponibili a sperimentare in se stessi quell'attributo. Gli stadi più alti della meditazione inducono progressivamente ad assorbire più profondamente un attributo o un altro della supercoscienza, finché l'anima si espande tanto da comprenderli tutti.

--Da *Risvegliarsi nella supercoscienza*, Capitolo Sedici, di Swami Kriyananda

### §

«Vi sono otto aspetti in cui Dio può essere sperimentato: Luce, Suono, Pace, Calma, Amore, Gioia, Saggezza e Potere.

«Sperimentare Dio come *Luce* durante la meditazione porta calma alla mente, la purifica e la rende chiara. Quanto più profondamente si contempla la luce interiore, tanto più si percepiscono tutte le cose fatte di quella luce.

«Sperimentare Dio come *Suono* è comunicare con lo Spirito Santo, o *Aum*, la Vibrazione Cosmica. Quando si è immersi nell'*Aum* niente può toccarci. L'*Aum* eleva la mente sopra le illusioni dell'esistenza umana, nei puri cieli della divina coscienza.

«La *Pace* è una prima esperienza meditativa. La pace, come una cascata d'acqua senza peso, purifica la mente da ogni ansietà e preoccupazione offrendo un sollievo celeste.

«La *Calma* è un'altra esperienza divina. Questo aspetto di Dio è più dinamico e più potente di quello della Pace. La Calma dà al devoto il potere di superare tutti gli ostacoli della vita. Anche negli affari umani, la persona che può rimanere calma in ogni circostanza è invincibile.

«L'*Amore* è un altro aspetto di Dio: non l'amore personale ma l'Amore infinito. Coloro che vivono nella coscienza dell'ego considerano l'amore impersonale come freddo e astratto. Ma l'amore divino assorbe tutto e offre infinito conforto. È impersonale solo nel senso che non è mai corrotto da desideri egoistici. L'unità che si trova nell'amore divino è possibile solo all'anima. Non può essere sperimentata dall'ego.

«Un altro aspetto di Dio è la *Gioia*. La gioia divina è come milioni di gioie terrene compresse in una sola. La ricerca della felicità umana è come cercare una candela stando all'aperto nella luce del sole. La divina gioia ci circonda eternamente, e tuttavia la gente cerca solo le cose per la propria felicità egoistica. Al massimo, ciò che trova, è un sollievo dalle emozioni e dalla sofferenza fisica. Ma la gioia divina è la fulgente Realtà. Dinanzi a essa le gioie terrene sono solo ombre.

«La *Saggezza* è l'intima visione intuitiva, non la comprensione intellettuale. La differenza tra la saggezza umana e quella divina è che la mente umana raggiunge le cose indirettamente, dall'esterno. Lo scienziato, ad esempio, esamina l'atomo obiettivamente. Ma lo yogi *diventa* l'atomo. La percezione divina è sempre dal di dentro. Solo dal di dentro una cosa può essere capita nella sua vera essenza.

«Il *Potere*, infine, è quell'aspetto di Dio che crea e conduce l'universo. Immaginate quanto potere fu necessario per portare le galassie all'esistenza! I maestri manifestano qualche cosa di questo potere nella loro vita. L'espressione: "Gentile Gesù, mite e dolce", descrive solo un lato della natura di Gesù. L'altro fu rivelato dal potere con cui scacciò i mercanti dal tempio. Pensate a quale magnetismo fu necessario per combattere da solo tutti quegli uomini, dominati come erano da abitudini e desideri ormai sanciti da un antico costume!

«La gente è spesso spaventata dal potere che vede espresso nelle vite dei santi. Ma ricordatevi che non troverete Dio finché non sarete molto forti in voi stessi. Il potere può esercitare sulla vostra mente un richiamo minore di quello degli altri aspetti di Dio, ma è importante renderci conto che anche il potere divino fa parte della nostra divina natura.



«Quale che sia l'aspetto di Dio che sperimentate durante la meditazione, non tenetelo mai chiuso nel piccolo calice della vostra coscienza, ma cercate sempre di espandere questa esperienza all'infinito».

--Da *L'essenza dell'Autorealizzazione, Capitolo 16:12*, di Swami Kriyananda

<b>Supercoscienza</b>	<b>Conscio</b>	<b>Opposto</b>
<i>Pace</i>	Rilassamento, passatempo, pigrizia	Conflitto, rivalità, nervosismo
<i>Calma</i>	Indifferenza	Reattività, aggressività, emotività
<i>Gioia</i>	Felicità, soddisfazione	Sofferenza, dolore, crisi
<i>Amore</i>	Infatuazione, aspettative, essere possessivo, attaccamento	Repulsione, solitudine, giudizio
<i>Saggezza</i>	Conoscenza, ragione, intelletto	Fiducia nelle opinioni degli altri
<i>Potere</i>	Forza fisica /psicologica/ economica - manipolare gli altri	Depressione, dipendenza
<i>Luce</i>	Colori	Oscurità
<i>Suono</i>	Rumore, musica, voci	Non ascolto

## §

Dio si presenta nell'anima in molti modi diversi: come luce, suono, amore, pace, intensa calma, potere, saggezza o gioia divina. Si può avanzare su uno di questi sentieri, o su più di uno, ma raramente su tutti contemporaneamente, a meno che non si siano già raggiunti i più alti stadi di *sadhana* (pratica spirituale). Chi vede le luci potrà avere visioni di santi o angeli, oppure del mondo astrale. Chi ode i suoni potrà udire musiche astrali o il suono dei centri spinali. Chi prova l'amore potrà ritrovarsi inavvertitamente in lacrime durante la meditazione. Chi sente la pace avrà l'impressione di assaporarla in sorsate pure e rivitalizzanti. Chi sperimenta la calma (l'aspetto positivo della pace) potrà sentire la propria coscienza espandersi come in una sala spaziosa. Chi percepisce il potere divino sarà intensamente consapevole che Dio solo è Colui che agisce e che l'uomo non ha alcun potere. Chi conosce la saggezza potrà sviluppare la profonda

comprensione intuitiva di qualunque domanda rivolga a Dio, oppure riconoscere se stesso, interiormente, come il Sé immortale. E chi sperimenta la gioia divina non avrà mai bisogno di nient'altro.

Per entrare profondamente in queste esperienze, tuttavia, è necessario dimenticare il piccolo ego. Finché si è coscienti di meditare sulle qualità divine, la meditazione è ancora imperfetta. Colui che medita, l'atto del meditare e l'oggetto della meditazione devono divenire uno. Come primo requisito, la mente deve rimanere ferma, poiché l'agitazione rende impossibile una profonda esperienza interiore. Secondo requisito è che il respiro diventi calmo, anzi immobile. Quando il respiro cessa (non perché trattenuto, ma come naturale conseguenza della calma fisica e mentale), anche i pensieri devono fermarsi. Fino a quando non si sarà raggiunto questo stato, non saranno possibili profonde esperienze spirituali.

Chi vede la luce non dovrebbe concentrarsi sulle visioni, ma cercare di entrare in essa. Porta la tua attenzione nel *centro* di qualunque luce tu scorga al punto tra le sopracciglia. Se vedi l'occhio spirituale (un campo di luce blu circondato da un cerchio dorato, con una stella bianca a cinque punte nel mezzo), sarà ancora meglio. Concentrati sulla stella, se la vedi, o sul campo di colore blu. Gradualmente, l'oro si espanderà fino a formare un tunnel, attraverso il quale entrerai coscientemente nella luce del mondo astrale. Col tempo, anche la luce blu formerà un tunnel, attraverso cui entrerai nella luce del mondo causale, la Coscienza Cristica. Quando riuscirai a penetrare nella stella, entrerai nello Spirito al di là della creazione vibratoria.

Ho già descritto in un altro capitolo i suoni dei centri spinali. È meglio udire questi suoni, specialmente quelli emanati dai centri superiori, piuttosto che la musica astrale. Meglio ancora è udire il grande suono dell'*AUM*, e immergersi in esso.

Chi sente l'amore dovrebbe cercare la perfetta unione con l'Amato Divino. La devozione (*bhakti*) non si trasformerà in divino amore (*prem*) finché non si espanderà oltre la coscienza dell'ego.

Lo stesso avviene con le altre esperienze di Dio. Offrile ogni volta in alto, a Lui, facendoti condurre sempre più in profondità nella Sua coscienza, e non accontentarti di aver raggiunto un pianoro invece della vetta.

Soprattutto, non paragonarti mai agli altri, per non cadere nello scoraggiamento o nell'orgoglio. Non soffermarti neppure troppo sui segni di progresso che ho descritto;

ho appena toccato l'argomento. Dio, che è infinito, può manifestarsi nell'anima in un'infinità di modi: come squisite fragranze, come mille dolcezze riunite in una, come divino insegnamento, pura gaiezza o amorevole clemenza. Il rapporto di ogni anima con l'Infinito è unico; non confrontarti con gli altri, ma solo con te stesso. Ami Dio più di prima? Stai sviluppando l'equilibrio mentale? Sei interiormente più contento e gioioso, o per lo meno sereno? Sei meno ostinato? Desideri servire e compiacere solo Dio? Se la tua risposta a queste domande è «Sì», e se puoi aggiungere ad esse il desiderio di coltivare ogni giorno queste virtù sublimi, sappi che Dio e il Guru sono sicuramente contenti di te. Offri loro tutto te stesso: ti condurranno sicuramente e velocemente alle Sponde Divine!

--Da *L'arte e scienza del Raja Yoga*, Capitolo 14:7, di Swami Kriyananda

### §

#### **Brani tratti da *Risvegliarsi nella Supercoscienza* di Swami Kriyananda**

Potrai arrivare alla supercoscienza più rapidamente se cercherai di sintonizzarti con essa nelle tue attività quotidiane, e non solo nella meditazione. Quanto più ti lascerai guidare dall'intuizione, che è un aspetto della supercoscienza, tanto più grande sarà il tuo successo in ogni impresa. La mente razionale, infatti, può solo indicare soluzioni probabili, mentre l'intuizione, poiché affonda le radici nella supercoscienza, ti fornirà risposte chiare.

Da una prospettiva supercosciente, tutta la vita è unione. Da una prospettiva razionale, invece, la vita è disunione, uno sconcertante *puzzle*, spesso con molte tessere che non sembrano avere a che fare le une con le altre.

### §

Vivere in modo supercosciente significa manifestare al massimo livello le nostre capacità in ogni settore della vita. La mente razionale, infatti, focalizzandosi sulle differenze, è essenzialmente orientata verso i problemi. La supercoscienza, con il suo punto di vista più ampio e intuitivo, è orientata verso le soluzioni.

### §

Vivere nella supercoscienza significa affidare la propria vita al flusso di una saggezza più alta. La supercoscienza predispone le cose in modi che noi non potremmo mai immaginare.

## §

Quello che ho imparato dalla vita è che, quando poni i problemi nelle mani di Dio con completa fiducia, le cose volgono sempre al meglio. Qualche volta, tutto ciò che puoi guadagnare è la calma per comprendere meglio quella che altrimenti potrebbe sembrarti una brutta situazione. Questo accade veramente, perché molti problemi della vita sono "risolti" cambiando semplicemente il nostro punto di vista. Spesso, comunque, il cambiamento è anche oggettivo. Gli eventi si modificano in positivo in modo così sorprendente da far gridare in seguito al miracolo. In realtà, non si tratta di miracoli: è semplicemente il modo in cui opera la supercoscienza, mettendo insieme le cose, dissolvendo le difficoltà e offrendo soluzioni pratiche dove la mente razionale non vede altro che problemi.

Laddove le persona vedano disunione, la mente supercosciente vede l'espressione dell'Unità in ogni cosa. Per la supercoscienza, ogni cosa è in relazione. Non relativa, soltanto, ma *in relazione*. Non è necessario essere nella supercoscienza per *pensare* in modo supercosciente. Tutto ciò che bisogna fare è adattare il pensiero ai modi di percezione supercosciente.

Pensa in modo più intuitivo, meno analitico. Concentratevi sul trovare le relazioni tra le cose; non soffermarti a lungo sulle differenze. Considera gli altri come il tuo più grande Sé. Non ti sono estranei; considerali come amici, anche se all'esterno ti appaiono come estranei.

## §

Questo per me è un punto delicato da chiarire, e per gli altri da comprendere chiaramente. Per esempio, non si tratta di volere qualcosa in modo personale, ma di volerla perché è *la cosa giusta*. È importante escludere quanto più possibile la motivazione dell'ego. È anche importante che la fede non diventi una scusa per l'irresponsabilità. Vivere in modo supercosciente significa cooperare con il flusso supercosciente, non aspettarsi che quel flusso faccia ogni cosa per noi. E' una questione di energia *in cooperazione* con la fede. Devi essere totalmente focalizzato su tutto ciò che fai, senza vederti come colui che opera.

### **Sintonizzarsi con la Guida Superiore**

Ogni volta che hai bisogno di una guida speciale ma non ne vedi arrivare nessuna, prova a seguire questi suggerimenti:

Chiedi alla supercoscienza di guidarti concentrandoti nell'Occhio Spirituale.

Aspetta una risposta concentrandoti nel centro del cuore. Sii totalmente neutrale. Non fare entrare in questo procedimento i tuoi desideri personali. Prega in questo modo: «Sia fatta la Tua, non la mia volontà».

Se non arriva alcuna guida, proponi diverse soluzioni alternative, sempre rimanendo concentrato nell'Occhio Spirituale. Senti se una di queste soluzioni riceve una particolare approvazione dal cuore.

Spesso la guida arriva solo dopo che un'idea è diventata concreta, perché è stata messa in movimento. Se, dunque, non ricevi alcuna risposta in meditazione, agisci nel modo che ti sembra più ragionevole, continuando però a prestare attenzione alla guida del cuore.

A un certo punto, se la direzione presa è quella giusta, sentirai l'approvazione che cercavi. Se invece la direzione è sbagliata, *saprai* subito che lo è. In questo caso, prova qualche altra cosa, finché non arriva l'approvazione.

Rifiutarsi di agire finché non arriva la guida interiore è giusto solo quando è possibile tenere alto il livello di energia e di aspettativa, poiché è proprio quell'alto livello di energia e di aspettativa ad attrarre la guida interiore. Se devi agire perché non c'è altro modo per mantenere alto il livello della tua energia, allora vai avanti e agisci. Spesso è meglio agire, perfino sbagliando, che non agire affatto.

Anche se senti arrivare la guida interiore, non dare niente per scontato. Può darsi che quella guida ti dica, metaforicamente parlando, di andare a nord, ma se smetterai di ascoltarla forse non la sentirai quando, giunto al prossimo angolo, ti dirà di girare a est.

Un problema è già risolto a metà quando è formulato chiaramente. Nel cercare la guida, traccia una chiara immagine mentale di ciò di cui hai bisogno. Poi porta quell'immagine in alto, verso la supercoscienza, nel punto tra le sopraciglia. Spesso le persone lottano a lungo per trovare l'ispirazione desiderata. Non è affatto necessario del tempo: è solo sufficiente avere chiarezza mentale ed energia.

Non usate mai il pretesto della guida interiore per convincere gli altri ad ascoltarvi. Il flusso della supercoscienza è sempre umile, mai vanaglorioso. Non coopera con atteggiamenti che scoraggiano gli altri dal cercare la loro guida interiore. Dire a una persona: «Questo è ciò che mi dice la mia intuizione, perciò è quello che dobbiamo fare

e basta» è come dire: «Dio vuole parlare solo attraverso di me, e non anche attraverso qualcun altro». Un atteggiamento del genere, prima o poi, sarà punito. La legge divina non approva l'orgoglio.

### **Atteggiamenti supercoscienti**

Ogni qualità che fiorisce naturalmente nella supercoscienza dovrebbe essere affermata dalla mente cosciente e trasferita da essa al subconscio. La gioia divina, per esempio, è il frutto della meditazione profonda. Una persona con tendenze scientifiche potrebbe decidere di mettere alla prova questa verità con un esperimento controllato. Per verificare la realtà della gioia supercosciente, potrebbe decidere di assumere un'attitudine quanto più possibile arcigna durante la meditazione. Tuttavia, il modo per sintonizzarsi con la gioia divina è di mantenere un'attitudine gioiosa, sebbene – per usare le parole di Paramhansa Yogananda riportate nella sua poesia “*Samadhi*” – la vera esperienza della gioia divina sia «oltre l'immaginazione dell'aspettativa».

Se stai aspettando qualcuno che viene a farti visita, non lo aspetterai nel seminterrato. Se stai aspettando una telefonata, non coprirai il suono del telefono accendendo il frullatore. Se assumi un atteggiamento arcigno nella meditazione, non sarai preparato a ricevere l'esperienza della gioia, anche se arriverà. Non sarà tanto quell'attitudine a impedirti di sperimentare la gioia, quanto il tuo atteggiamento scettico fondamentalmente contrario alla supercoscienza e la tua resistenza al flusso interiore.

Sii pieno di gioia nella meditazione, sii in pace. Sii pieno di pace. Benedici tutto il mondo con il tuo amore. Perfino camminando lungo una strada cittadina, invia segretamente amore divino e benedizioni a tutti coloro che incontri. Sarai sorpreso di constatare quanti estranei ti tratteranno da amico.

### **§**

Le consapevolezza estetiche, quella intellettuale e quella spirituale sono localizzate nella parte frontale del cervello.

L'ascesa dell'uomo alla coscienza superiore corrisponde fisiologicamente all'accentramento della coscienza in questa sezione frontale e particolarmente nel punto situato fra le due sopracciglia.

Come la coscienza degli uomini di mondo si irradia dal midollo allungato verso l'esterno (osservate il portamento altèro dell'egoista, che conferisce importanza a quella

particolare area anatomica!), così la coscienza di un Maestro è concentrata nel Centro Cristico, *Ajna Chakra* – il punto fra le due sopracciglia – e di lì si irradia.

In effetti, questi centri di coscienza non sono due, ma una solo, il midollo allungato che è il polo negativo, ed il Centro Cristico, il polo positivo. Ma fino a quando non ci sarà il divino risveglio, che porta un flusso armonico di energia attraverso il midollo allungato, fino al Centro Cristico, questi poli opposti vengono considerati, nello yoga, come centri spirituali separati.

In meditazione, provate a concentrare la vostra coscienza nel punto fra le due sopracciglia. Eliminate ogni tensione e incanalate dolcemente la coscienza con un sentimento di gioiosa aspirazione, focalizzando l'energia cerebrale in quel punto. Più grande sarà la concentrazione di energia, più forte sarà il potere della mente stimolata e risvegliata in quella parte del cervello, e più profonda sarà la vostra coscienza spirituale.

Paramhansa Yogananda, quando era neofito nell'Ashram del suo Guru, si impose deliberatamente di mantenere sempre concentrata la sua mente nell'occhio spirituale per tutto il giorno, pur occupandosi di molteplici lavori.

Egli mi disse che in questa maniera si può arrivare molto in fretta all'illuminazione divina.

*OM, PACE, AMEN*

### Quadro riassunto: i tre stati di coscienza

<b>Supercoscienza</b>	<b>Coscienza</b>	<b>Subconscio</b>
<b>Pensieri:</b>		
("perché non adesso")	("ma, è difficile")	("siamo fatti così")
<b>Atteggiamenti:</b>		
Orientato a soluzioni.	Orientato ai problemi.	Confuso/inconsapevole.
Intuitivo.	Logico.	Condizionato/reattivo.
Unisce/integra/armonizza, vede le relazioni.	Divide/vede differenze i conflitti.	Fugge.
Focalizzato.	Distratto.	Influenzato dal passato.
Tranquillo.	Inquieto.	Letargico.
Visione a lungo raggio.	Miope.	Accecato dai desideri.
Magnetico/carismatico.	Auto-motivato	Dipendente
Creativo/inventivo.	Rimane entro parametri già esistenti.	Preferisce lo status quo.
Centrato nel Sé.	Centrato sulle opinioni altrui.	Centrato nell'ego/nei desideri.
Consapevole di un disegno più ampio.	Focalizzato su guadagno personale.	Inconsapevole.
Risposte immediate.	Orientato dal tempo.	Resiste al cambiamento.
Energia illimitata/risorse.	Limitato dal tempo, opinioni ed mozioni.	Limitato dal passato esperienze precedenti.
Non ci sono problemi. Io posso.	Prova a capire i problemi. Ragioni per cui non posso.	Crea problemi. Ho paura.
<b>Altre definizioni:</b>		
Percezione diretta della verità.	Input limitati dai sensi.	Legato ai ricordi, impressioni.
La soluzione è parte naturale del problema, unico flusso/soluzione è un esito naturale.	Analizza, vede tutti i possibili problemi e soluzioni ma non distingue quella giusta.	Evita, nega.
Vede l'essenza del problema e la soluzione appropriata	Fortemente influenzato dalle opinioni, separa, divide	Finte intuizioni. Paure, nervosismo
Luminoso, puro, brillante. Calmo, chiaro, gioioso. Distaccato, imparziale.	Richiede fatti, statistiche. Influenzato dal sub. Dubbi.	Oscuro, rabbuiato, offuscato. Incolpa gli altri e sé stesso.



Fluido, adeguata. Consapevole.		Influenza la mente cosciente. Con preferenze, pregiudizi. Impaurito, preoccupato, arrabbiato.
Sattwa, energia raffinata. Vede il grande disegno. Medita. Sintonizzato alla Volontà. Crea il proprio destino. Gioioso.	Rajas, orientato all'azione. Vede il momento. Studia, raccolge i fatti. Div. Sintonizzato alla logica. Pensieroso, annoiato.	Tamas, pesante, letargico. Personale, percezione emozionale. Sintonizzato all'ego/desideri. Segue la folla. Bloccato dalle abitudini. Depresso, infelice.

## **Capitolo 3: I tre Guna e l'influenza sulla coscienza**

### **--L'arte e scienza del Raja Yoga, Capitolo 14**

Le gradazioni dell'apparente unione divina e della disunione illusoria, del senso di unità con Dio e di separazione da Lui, vengono definite nell'Induismo come i tre *guna* (qualità): *sattwa* (ciò che eleva o spiritualizza), *rajas* (ciò che attiva o energizza) e *tamas* (ciò che rende oscuro, apatico o inerte). Questi *guna* rappresentano non solo i diversi stadi della manifestazione cosmica, ma anche le differenti *direzioni* di pensiero e di energia che danno luogo a quelle manifestazioni. Così, perfino a livello del *sattwa* c'è una qualche coscienza di distinzione, invece che di unità cosmica. (Se così non fosse, il *sattwa guna* cesserebbe di esistere e l'anima si immergerebbe nuovamente nell'unità con l'oceano dello Spirito.) Questa coscienza rappresenta gli aspetti *rajasici* e *tamasici* del *sattwa guna*. Potrebbe manifestarsi anche solo come il desiderio di aiutare gli altri; tuttavia, questa coscienza della loro diversità, se continuamente accentuata, potrebbe portare a poco a poco la mente così fuori da se stessa da perdersi nei più profondi abissi del *tamo guna*.

Anche nelle profondità del *tamas*, d'altro canto, non può non esserci almeno un impulso verso le realtà più elevate. A quel livello, il desiderio di elevarsi attraverso il lavoro, di andare maggiormente d'accordo con i vicini o perfino di rubare con più astuzia, rappresentano gli aspetti *sattwici* e *rajasici* del *tamo guna*. Se una persona di questo tipo continuerà ad accentuare quelle *direzioni* di consapevolezza positive dentro di sé, si eleverà gradualmente verso la spiritualità

L'intero universo, dunque, è una mescolanza di questi tre *guna*. La qualità *tamasica* rappresenta l'allontanamento dallo Spirito e quindi (anche se non viene solitamente definita in questo modo) la forza satanica. La qualità *sattwica* rappresenta il richiamo divino in tutti gli esseri a raggiungere l'unione con Dio, unica Fonte di tutta la vita. Tra questi due opposti vi è la qualità *rajasica*, o attivante, paragonabile a un'auto in folle, in cui il motore gira ma non è in grado di far muovere la macchina né avanti né indietro. Sotto l'influsso di questo *guna*, la mente cerca la diversità piuttosto che una direzione definita. Da questo attaccamento alla diversità, potrebbe dirigersi verso un maggiore senso di affinità con le persone e le cose, e quindi verso quel senso di unità

fondamentale con esse che è *sattwico*; oppure potrebbe spingersi sempre più verso un senso di distinzione, rivalità e opposizione, sprofondando così gradualmente nel caos spirituale del *tamas*. Il *rajo guna* conferisce un potere oggettivante sia al *sattwa* che al *tamas*. Per le persone *tamasiche* rappresenta il passo necessario verso il *sattwa guna*; per le persone *sattwiche* rappresenta il primo allontanamento dalla realtà spirituale, che le porta a un coinvolgimento con le cose del mondo che di per sé è più o meno neutro, ma che può anche spingerle col tempo a dedicarsi eccessivamente alla propria gratificazione personale e a entrare quindi – dalla porta principale, per così dire – nella corrente del *tamo guna* che fluisce verso l'esterno

Nel *sattwa*, come ho detto, c'è anche un pizzico di *rajas* e *tamas*, e nel *tamas* c'è un pizzico di *rajas* e *sattwa*. Anche nel *rajas* sono presenti gli altri due *guna*. Tutte le cose, come abbiamo visto, sono una mescolanza dei tre *guna*. È la *predominanza* dell'uno o dell'altro *guna* che definisce una cosa come fondamentalmente *sattwica*, *rajasica* o *tamasica*

Gli stadi stessi della creazione esprimono i tre *guna*

Quando lo Spirito ha iniziato a manifestare l'universo, una parte della Sua coscienza si è mossa sotto forma di pensieri. Da questi pensieri si è evoluto l'universo causale, o ideativo, un universo non di forme, colori e strutture, ma di pure idee. Essendo il più vicino allo Spirito nella sua manifestazione di pura coscienza, l'universo causale esprime principalmente il *sattwa guna*

Lo Spirito ha fatto poi vibrare più vigorosamente i Suoi pensieri. Come una persona addormentata, i cui pensieri prendono gradualmente forma per diventare un sogno, così una porzione delle idee manifeste di Dio è divenuta l'universo astrale, un universo di luce, forme e colori, tutti sotto forma di pura energia e quindi manifestazioni del *rajo guna*

Infine, lo Spirito ha fatto vibrare una porzione di questo universo astrale in modo ancor più grossolano, e l'energia ha assunto l'apparenza di materia solida: l'universo fisico. Gli scienziati, oggi, affermano che in realtà la materia non è nient'altro che energia. La sua solidità e le altre sue proprietà, come affermarono gli yogi nell'antichità, sono solo un'apparenza. Dei tre livelli della creazione, questo

universo fisico è principalmente una manifestazione del *tamo guna*, la qualità dell'inerzia; tuttavia, anche in questo livello, è possibile scorgere gli altri *guna*. Il mio guru disse infatti che intere galassie esprimono in modo predominante qualità *sattwiche*, *rajasiche* o *tamasiche*, ovviamente entro il mezzo relativamente *tamasico* della materia. Vale a dire, intere galassie sono vortici rotanti di energia negativa e i loro pianeti sono abitati prevalentemente da esseri malvagi. Altre galassie – inclusa la nostra – sono vortici di *rajo guna*: i loro pianeti producono, ai loro livelli più elevati, esseri che sono essenzialmente materialistici, cioè né particolarmente spirituali né particolarmente malvagi. Ci sono poi ulteriori galassie che, in relazione alle altre di questo universo fisico, contengono all'apice della loro evoluzione soprattutto esseri *sattwici*.

Ognuno di questi universi contiene a sua volta combinazioni e gradazioni di *sattwa*, *rajas* e *tamas*. L'universo astrale, ad esempio, contiene oscuri inferni così come splendenti paradisi. (L'universo causale, essendo principalmente *sattwico*, non ha condizioni così estreme.) La vastità della creazione cosmica sconcerta la mente. Perfino in questo universo fisico relativamente piccolo, gli astronomi stimano che esistano circa cento miliardi di stelle. Se le cifre del bilancio nazionale ti hanno ormai assuefatto a ragionare in termini così astronomici, ti potrà aiutare a comprendere l'enormità di tale cifra il considerare che, volendo contare anche solo fino a *un* miliardo e contando un numero al secondo senza mai fermarti per mangiare o dormire, ti ci vorrebbero approssimativamente trentatré anni per raggiungere questa cifra. Qualcuno ha stimato che se si contassero i numeri pronunciandoli («milleduecentotre» ecc.), per raggiungere il miliardo ci vorrebbero più di tremila anni.

Come se non bastasse, le Scritture dell'Induismo affermano che Dio manifesta questo vasto cosmo e poi (forse dopo qualche trilione di anni) lo dissolve nuovamente in Se Stesso, ripetutamente. Sono i Giorni e le Notti di Brahma, vaste distese di tempo in confronto alle quali una vita umana sembra quasi troppo breve per essere presa seriamente in considerazione.

## §

### **--Risvegliarsi nella Supercoscienza, Capitolo 12**

Così come una luce bianca è composta dallo spettro completo dell'arcobaleno, anche un'energia non è una forza singola, ma è composta da un largo spettro. Allo stesso modo in cui esistono dei raggi di luce di gran lunga più sottili di qualsiasi cosa visibile a occhio nudo, similmente un'energia contiene un largo campo di vibrazioni, di

gran lunga più sottili di qualsiasi cosa misurabile con strumenti fisici. Così come esistono tre livelli nella creazione – mentale, astrale e materiale – vi sono tre bande principali nello spettro della vibrazione, e dunque anche nello spettro dell'energia.

La prima di queste bande contiene vibrazioni che elevano spiritualmente e sono leggere. La seconda attiva o energizza; negli esseri umani, può essere descritta come attivante per l'ego. La terza è densa e può essere definita pesante.

Queste tre bande di frequenza (*guna*) sono presenti in gradi diversi in tutta la creazione. Senza di esse, niente avrebbe potuto manifestarsi.

I tre *guna* possono essere paragonati, in un certo senso, alle molecole di una barra magnetica, ciascuna delle quali ha una polarità nord-sud, che è la stessa a prescindere se la molecola si trovi più vicina all'estremità nord o a quella sud della barra stessa. Il magnetismo deriva da un flusso di energia rivolto in una certa direzione. Il secondo *guna* in questa analogia è il flusso di energia stesso, che passa tra i due poli.

Allo stesso modo, in ogni parte della creazione vi è un flusso di energia tra due poli opposti; il flusso stesso è il secondo *guna* (qualità o attributo). Nello schema cosmico della cose, la dualità si esprime nei due poli: il polo "sud" rappresenta l'universo materiale, il polo "nord" rappresenta l'universo delle idee. L'energia che fluisce tra i due poli rappresenta l'universo astrale. Questa "zona intermedia" di energia rappresenta sia il flusso diretto a nord che quello diretto al sud. Così, l'opposizione esistente nel mondo energetico dà luogo alle gradazioni vibratorie di paradisi e inferni.

Negli esseri senzienti, la presenza di questi tre *guna* si manifesta in modo simile: il *tamo guna* (la qualità pesante che offusca la mente) indica la tendenza all'insensibilità e alla stupidità; il *rajo guna* (la qualità che attiva) indica inquietudine, indecisione ed esitazione nate dal costante conflitto tra i due "poli"; e il *sattwa guna* (la qualità più leggera) indica la calma attrazione interiore verso la purezza e verso uno spirito espansivo.

Ogni essere umano manifesta queste tre qualità in gradi differenti, a seconda delle vibrazioni della propria coscienza ed energia. Se il suo flusso di energia è interamente diretto verso l'alto, si purifica sempre più finché oltrepassa i tre *guna* e si immerge nel puro Spirito privo di vibrazione. Se il flusso è diretto verso il basso, la comprensione diventa sempre più ottusa, finché rimane ben poco, a parte la forma umana, che distingue l'individuo dagli animali inferiori. Se poi egli vive, come la

maggior parte delle persone, in uno stato di indecisione e di conflitto interiore tra questi due flussi, rimane per sempre agitato e irrequieto, dibattendosi avanti e indietro.

La grande maggioranza degli esseri umani appartiene a questa terza categoria. Possono sentirsi attirati più verso un “polo” che verso l’altro, ma il loro conflitto interiore rimane irrisolto. Quelli che hanno una coscienza poco raffinata, o pesante, raramente posseggono un magnetismo sufficientemente forte per proiettare la loro pesantezza spirituale sugli altri. Sono coloro che appartengono alla categoria “ego-attiva” ad avere il potenziale più grande per abbassare il magnetismo degli altri. Possedendo maggiore energia, possono essere magnetici anche se il loro flusso di energia è diretto verso il basso.

Evita come la peste tutti coloro il cui magnetismo ha il potere di abbatterti. Una persona di questo tipo è peggio di una malattia; la malattia fisica, infatti, colpisce solo il corpo, mentre la malattia spirituale può essere devastante sul piano spirituale.

Le persone calme, non-violente, controllate e sincere emanano un magnetismo elevante. La loro sola presenza guarisce e ispira gli altri. È per questo che le Scritture indiane dicono: «Anche un solo attimo trascorso nella presenza di un santo, sarà per te come un vascello per solcare l’oceano dell’illusione».

§

## Capitolo 4: La dieta mentale

### GUARIRE CON LE AFFERMAZIONI SPIRITUALI E I CIBI ASTRALI, SWAMI YOGANANDA

*Da Advanced Super Cosmic Science Course (1934): Lezione 1  
Di Swami Yogananda*

Le parole sono vibrazioni di pensiero. I pensieri sono vibrazioni di potere ed energia. Parole forti o comandi come “Svegliati!”, pronunciate debolmente senza il sostegno di una latente forza vigorosa, sono prive di scopo.

Di conseguenza, quando affermi in modo meccanico: “Sono prospero”, ma nel retro della tua mente stai pensando: “Sono sempre povero e rimarrò tale” e “A cosa serve, in ogni caso, fare delle affermazioni per la prosperità?”, allora, ovviamente, non ci saranno risultati.

Quando affermi per realizzare qualunque obiettivo desiderato, devi liberarti più e più volte di qualunque pensiero negativo devastante. Il pensiero è la forza che opera il complicato meccanismo cellulare del corpo, come pure il macchinario del destino umano e dell'intero Cosmo. I pensieri trasportano tutte le funzioni chimiche, psicologiche e metaboliche del corpo. I pensieri delle masse, e in particolare dei politici, modellano il destino del macchinario nazionale.

Pensare a Dio mantiene il Cosmo in equilibrio e nel giusto ritmo. Di conseguenza, i giusti pensieri, espressi con parole pronunciate nel giusto modo, emaneranno ritmiche vibrazioni eteriche e metteranno in moto le giuste azioni nell'individuo che le afferma e in tutte le circostanze collegate con il soddisfacente raggiungimento del risultato desiderato.

Nelle antiche Scritture, si dice che un santo stesse affermando: “Signore, distruggi Indra *Satru*”, invece di “Signore, distruggi *Indra Satru*”, e così facendo mise in moto vibrazioni che uccisero lui invece del suo nemico. Ponendo l'enfasi sulla parola *Satru* in *Indra Satru* (che significa “Indra, il nemico”): il santo diede il significato di *Indrasya Satra*, cioè “il nemico di Indra”, vale a dire se stesso. Se egli avesse pronunciato *Indra Satru*, ciò avrebbe significato Indra, cioè il nome del nemico.

Pertanto, se sei in collera e affermi con rabbia nel tuo cuore: “Sono in pace, sono in pace”, la tua pace da pappagallo non significherà nulla, anzi svilupperai ancora più rabbia. E se affermi: “Sono ricco” con la convinzione che non lo sarai mai, rimarrai povero, perché i tuoi pensieri negativi ti manterranno paralizzato, impotente e incapace di iniziare il giusto *modus operandi* che ti porterà il risultato desiderato.

Per prima cosa siediti con calma. Acquieta la mente subconscia con le sue fantasticherie. Ferma la mente cosciente con la sua irrequietezza. Risveglia l’onnipotente supercoscienza meditando profondamente. Poi ripeti le seguenti affermazioni in gruppo o singolarmente, ad alta voce, sussurrando o mentalmente. Tutte le affermazioni, quando vengono pronunciate ad alta voce, sussurrando o mentalmente, devono essere impregnate di sempre maggiore devozione e concentrazione, ad ogni ripetizione. Una ripetizione meccanica equivale a pronunciare il nome di Dio invano: ad esempio, quando pensi di andare al cinema mentre ripeti più e più volte “Dio”. Pronunciare la parola “Dio” una sola volta con devozione, per poi aumentare la devozione con ogni ripetizione, significa immergersi sempre più profondamente nell’oceano del potere, fino a raggiungere il fondo della divina percezione.

Quando pronunci ripetutamente “Dio” perdendo il senso del tempo e con sempre maggiore devozione, e quando la tua coscienza dimentica se stessa mentre afferma, a quel punto sentirai la presenza di Dio.

Nelle affermazioni di gruppo è meglio ripetere una sola frase, facendo in modo che una persona la pronunci o ne spieghi il significato, mettendo in guardia gli altri dal pericolo di ripetere meccanicamente le parole senza pensare al loro significato.

La maggior parte delle persone in chiesa canta concentrandosi sulla musica e su come catturare i propri ascoltatori per avere i loro applausi e le loro lodi, ma pensando ben poco a Colui per il quale sta cantando. Questi cantanti non pensano mai a Dio, che è il destinatario dei loro canti o inni. Di conseguenza, nel canto di gruppo, colui che guida dovrebbe assicurarsi che gli altri non si limitino a ripetere meccanicamente un canto sempre più ad alta voce, in modo emotivo e senza riflettere. Le parole di una canzone non devono essere cantate senza devozione. Piuttosto, il pensiero devozionale dovrebbe essere predominante in un canto, mentre il suono delle parole che producono il canto dovrebbe seguire con mitezza, gentilezza e dolcezza il pensiero sempre più ardente.



Tutte le affermazioni pronunciate ad alta voce da un gruppo possono essere iniziate a voce alta o sottovoce, ma devono terminare con la ripetizione mentale per qualche tempo, in silenzio, finché le parole si trasformano in messaggeri vibrazionali di pensiero che vengono rilasciati nell'etere per eseguire gli incarichi loro affidati.

Gli individui farebbero meglio a cominciare le affermazioni sussurrando o ripetendole mentalmente, e con affermazioni mentali sempre più profonde e incalzanti.

Per prima cosa, afferma per realizzare la saggezza e la Beatitudine, poi l'armonia, quindi la salute e infine la vera felicità per tutta l'umanità. Le affermazioni ricordano all'anima ciò che essa possiede già e ciò che non possiede a causa della dimenticanza. Sono affermazioni della Verità e sono diverse dalle preghiere rivolte come una supplica. I mendicanti ottengono raramente dal Padre ciò che desiderano, ma un figlio riabilitato, che cerca di ricordare che è un "Figlio di Dio", attraverso l'affermazione può avere qualunque cosa, grazie alla corretta applicazione della legge vibratoria.

#### **Alcuni esempi di super-affermazioni**

“Io sono Tuo figlio; io sono saggio”.

“Tu sei felice; io sono Tuo figlio, quindi sono un figlio felice”.

“Padre, tu hai tutto. Io sono Tuo figlio; io ho tutto”.

“Tu stai sempre bene; io sto bene, io sto bene”.

“Siamo Tuoi figli; auguro a tutti di essere felici”.

“Tu sei potere; io sono potere”.

## LA DIETA MENTALE DI YOGANANDA

*Da LA DIVINA DIETA MAGNETICA di Paramhansa Yogananda  
Corso Super-Avanzato N. 1 (1930): Lezione 5*

[...] Sappiamo che i cibi materiali riforniscono il corpo di energia, ma dobbiamo anche ricordare che il cibo della mente sono i buoni pensieri e tutti i pensieri che non sono di questa natura costituiscono un veleno per la salute del corpo e della mente.

Hai mai analizzato la tua dieta magnetica mentale? Essa consiste solitamente di pensieri che stai facendo tu e di pensieri che stai ricevendo attraverso lo stretto contatto con i tuoi amici. Pensieri pacifici e amici pacifici producono sempre menti magnetiche e sane. È facile vedere se una persona si nutre di un ambiente litigioso o pacifico. La scontentezza interiore e le preoccupazioni, causate dagli amici sbagliati o da familiari che non ci apprezzano, producono una mente cupa e malata.

### **LIBERARE LA MENTE DAI VELENI DELLE PREOCCUPAZIONI**

Se stai soffrendo di mancanza di salute mentale, fai un digiuno mentale. Un salutare digiuno mentale pulirà la mente e la libererà dai veleni accumulati risultanti da una dieta mentale sbagliata e noncurante.

Innanzitutto, impara a eliminare le cause delle tue preoccupazioni impedendo loro di turbarti. Non nutrire la mente con il veleno prodotto giornalmente da nuove preoccupazioni. Le ansie e le preoccupazioni spesso risultano dal fare troppe cose in fretta. Non “trangugiare” i tuoi doveri mentali. Masticali a fondo, uno alla volta, con i denti dell’attenzione e saturali con la saliva del buon giudizio. In questo modo eviterai ogni indigestione di preoccupazioni.

### **DIGIUNA DALLE PREOCCUPAZIONI**

Quindi, devi fare un digiuno dalle preoccupazioni. Tre volte al giorno, scaccia ogni apprensione. Alle sette del mattino dì a te stesso: “Tutte le mie preoccupazioni della notte sono state gettate fuori e dalle 7 alle 8 io mi rifiuto di preoccuparmi di alcunché, per quanto problematici siano i compiti che mi aspettano. Sto digiunando dalle preoccupazioni”. Dalle 12 alle 13, dì: “Sono allegro, non mi preoccuperò”. Alla

sera, tra le sei e le nove, mentre sei in compagnia di tuo marito o di tua moglie o di parenti o amici con cui è difficile andare d'accordo, prendi una forte risoluzione mentale e ripeti:

*“In queste tre ore non mi preoccuperò; mi rifiuto di essere irritato, persino se criticato di continuo. Per quanto sia tentato di indulgere in una festa di preoccupazioni, resisterò alla tentazione. Sono stato molto male a causa delle preoccupazioni - il cuore della mia pace è stato colpito dalla malattia. Ho avuto diversi “attacchi cardiaci” di angustia. Non devo paralizzare e uccidere il cuore della mia pace con gli shock delle preoccupazioni. Sono a digiuno dalle preoccupazioni, non posso permettermi di essere inquieto”.*

Dopo essere riuscito a fare un digiuno dalle preoccupazioni in certe ore della giornata, cerca di continuare per una o due settimane di seguito e poi cerca di evitare del tutto ogni accumulo di velenose preoccupazioni. Ogni volta che ti scopri a indulgere in una festa di ansietà, fai un digiuno parziale o completo da ogni preoccupazione per un giorno o per una settimana. Ogni qualvolta decidi di non preoccuparti e di fare un digiuno mentale dalle preoccupazioni, mantieni la tua risoluzione. Tu puoi riuscire a smettere completamente di preoccuparti. Puoi risolvere con calma persino i problemi più difficili, impegnandoti al massimo delle tue capacità e, allo stesso tempo, rifiutare con fermezza di preoccuparti.

Di alla tua mente: “Posso solo fare del mio meglio e non di più. Sono soddisfatto e felice perché sto facendo del mio meglio per risolvere il problema; non vi è assolutamente alcun motivo per cui dovrei preoccuparmi fino alla morte”. Quando fai un digiuno di preoccupazioni, devi sforzarti di non essere in uno stato mentale negativo. Dissetati profondamente con le acque della pace che fluiscono dalla fonte di tutte le circostanze, rivitalizzate dalla tua risoluzione di essere allegro. Se hai deciso di essere felice, niente ti potrà rendere infelice. La scelta di distruggere la tua pace mentale, accogliendo l'infelice influenza delle circostanze esterne, è solo tua, nessun altro ha questo potere.

Sei solo tu che decidi di distruggere la tua pace mentale accettando i suggerimenti delle circostanze infelici, nessun altro può farlo.

Preoccupati solo dell'instancabile compimento delle giuste azioni e non del loro risultato. Lascia questo a Dio, dicendo: "Ho fatto del mio meglio, in questa circostanza. Quindi sono felice".

### **LA GIOIA COME CURA PER LE PREOCCUPAZIONI**

Il metodo negativo per superare l'avvelenamento causato dalle ansie è il digiuno dalle preoccupazioni. Esistono anche metodi positivi. Chi è infettato dai germi della preoccupazione deve seguire una rigorosa dieta mentale. Deve godere frugalmente, ma regolarmente, della compagnia di menti gioiose... Ogni giorno si deve accompagnare - anche se per poco tempo - con menti "infettate di gioia". Vi sono persone il cui canto di allegria e di riso non può essere messo a tacere da nulla. Cercate e banchetta con loro con il cibo supervitalizzante della gioia. Continua la dieta a base di risa per un mese o due. Banchetta a base di risate in compagnia di persone veramente gioiose. Digerisci a fondo masticando appieno il riso con i denti della tua attenzione. Continua con costanza la dieta di risate una volta che l'hai iniziata e, al termine di uno o due mesi, vedrai il cambiamento: la tua mente sarà piena di sole.

Ricorda: abitudini specifiche possono essere coltivate solo con specifiche azioni generatrici di abitudini.

### **LA DIETA A BASE DI CORAGGIO**

Dopo aver ricevuto i benefici del digiuno dalle preoccupazioni, prova il digiuno dalle paure, iniziando a seguire una dieta a base di coraggio per certe ore, giorni o settimane. Devi agire spiritualmente per essere spirituale.

### **LA DIETA A BASE DI SAGGEZZA**

Per distruggere l'ignoranza segui una dieta a base di saggezza. Bevi il tonico della saggezza dalle labbra dell'intuizione. Puoi imparare dall'intuizione, quando la incontri nella sala della profonda meditazione. Leggi buoni libri di natura devozionale e spirituale, assorbendo da essi ciò di cui hai bisogno.

Consulta uno specialista spirituale. Se la tua malattia di ignoranza è cronica, fatti guidare interamente da lui. Il paziente che dipende esclusivamente dal proprio giudizio, influenzato dalla sua condizione di cattiva salute, non può essere curato.

Segui digiuni che eliminano l'ignoranza. Rifiutati di essere intrappolato da abitudini ignoranti e azioni avventate. Comincia a seguire in modo intensivo uno studio spirituale e una dieta spirituale, rifiutati di soffrire ancora per l'infezione dell'ignoranza.

### **SUPERARE IL RISTAGNO MENTALE**

Il ristagno mentale è la “tubercolosi mentale”. Esci dalle stanze chiuse della tua piccolezza. Respira a pieni polmoni l'aria fresca dei pensieri vitali e delle vedute altrui. Bevi la vitalità; ricevi il nutrimento mentale da menti progressiste a livello materiale e spirituale. Festeggia e banchetta sfrenatamente con il pensiero creativo in te e negli altri. Fai delle lunghe camminate mentali sui sentieri della sicurezza in te stesso. Esercitati con gli attrezzi del giudizio, dell'introspezione e dell'iniziativa. Espira i pensieri velenosi dello scoraggiamento, della scontentezza, della mancanza di speranza ecc. Inspira il fresco ossigeno del successo e sappi che stai progredendo con l'aiuto di Dio. Questo ricaricherà la batteria della tua anima. Sperimentando consapevolmente la beatitudine di Dio nella meditazione, puoi distruggere consapevolmente il ristagno mentale e acquisire salute e saggezza spirituali crescenti.

### **ACQUISIRE LA PERFEZIONE FISICA, MENTALE E SPIRITUALE**

In questo modo, giorno dopo giorno, mangiando cibi che producono magnetismo spirituale, assorbendo raggi solari che creano vitalità, rifletterai fisicamente l'eterna giovinezza di Dio. Eliminando tutti i veleni mentali e prendendo parte al nutrimento divino di determinazione, coraggio, sforzo mentale continuo e infaticabile e concentrazione, imparerai a superare i problemi più difficili con facilità. Eliminando l'ignoranza con la costante meditazione su Dio e seguendo i precetti dello Yogoda e del tuo insegnante spirituale, otterrai una perfetta salute spirituale. Una volta raggiunta questa salute spirituale, darai la tua vita agli altri e per gli altri, per mostrare loro la via alla realizzazione della suprema, inebriante salute spirituale.

Quando imparerai a mangiare il giusto cibo, ad avere i giusti pensieri, a essere colmo di gioia e di saggezza, il tuo corpo, la tua mente e la tua anima verranno

spiritualizzati e percepiti come dinamo di energia magnetica. Il tuo corpo e la tua mente, purificati da questa energia, assumeranno la bellezza dello Spirito. Una volta che realizzerai te stesso come anima, saprai di essere Spirito, che riposa allo stesso modo e ovunque in gioia, in tutto lo spazio, in tutte le cose, in quanto uno con ogni cosa.

Il magnete del corpo, della mente e dell'anima, ricaricato dal giusto cibo, dai raggi solari, dal potere, dalla saggezza e dalla beatitudine, attira a sé tutte le anime materiali e spirituali di pari profondità e magnetismo spirituale. Un magnete spirituale è carico della vita di Dio e chiunque egli tocchi viene reso Dio.

### **RIASSUNTO**

Coloro che pensano che la vita dipenda solo da colazione, pranzo e cena, dai solidi e dai liquidi, sono di mentalità grossolana. Noi possiamo ottenere energia dagli alimenti materiali o dalla sorgente cosmica. L'uomo del futuro prenderà nutrimento dall'etere e dall'oceano dell'invisibile energia cosmica, nella quale egli si muove e della quale è fatto.

Lo scopo di questa lezione è richiamare l'attenzione dello studente sull'importanza di soddisfare i suoi bisogni energetici quanto più possibile dall'aria e dalla luce solare, il cui nutrimento è più facile convertire in energia, nel corpo.

Questa lezione, inoltre, mostra allo studente il bisogno di scegliere solo quel cibo materiale che emette e porta vibrazioni spirituali nella mente e nel cervello dell'uomo. I cibi materiali imprimono nella mente certe qualità buone o cattive e i pensieri, le azioni e la salute delle persone sono solitamente determinate dal cibo che esse mangiano.

## L'INFLUENZA DELL'AMBIENTE, DOMANDE E RISPOSTE, PARAMHANSA YOGANANDA

**Domanda-** Qual è l'influenza che l'ambiente ha su di noi?

**Risposta-** L'ambiente e le persone che ci circondano sono di fondamentale importanza. L'ambiente esterno, insieme al nostro ambiente interiore, attraverso le nostre abitudini, controlla la nostra vita e plasma i nostri gusti e le nostre abitudini.

I problemi ambientali nascono a causa delle azioni conscie o inconscie compiute nel passato, da qualche parte, a un certo punto della nostra vita. Di questi problemi dobbiamo rimproverare noi stessi, tuttavia non dobbiamo sviluppare un complesso di inferiorità. Le prove non ci vengono date per distruggerci, ma per poter meglio apprezzare Dio. Le prove non sono mandate da Dio, siamo noi stessi a costruirle. Tutto quello che dobbiamo fare è permettere alla nostra coscienza di risorgere dall'ambiente dell'ignoranza.

Bisogna ricordare che Dio giudica un individuo in base al suo ambiente mentale interiore. Una persona può essere un peccatore nel cuore e vivere in compagnia di santi, oppure può essere un santo in compagnia di delinquenti. È molto importante sapere che tanto i peccatori quanto i santi sono in gran parte frutto delle persone di cui si circondano. Se un peccatore è disposto a correggere il suo modo di vivere e vive in compagnia di santi, è destinato a cambiare, allo stesso modo un uomo spirituale disattento si degrada se frequenta persone malvagie. Attraverso la reazione al nostro ambiente esterno, fin dalla prima infanzia, si forma il nostro habitat mentale interiore. Sarà questo ambiente mentale, fatto di pensieri e di abitudini mentali a guidare quasi automaticamente le nostre azioni.

## **Il potere dell'abitudine**

Solo poche persone si soffermano a chiedersi se stanno progredendo o se invece stanno andando indietro nella vita. In qualità di esseri umani dotati di raziocinio, saggezza e comprensione, il nostro dovere più grande è usare correttamente ragione e saggezza per capire se stiamo retrocedendo o se, invece, stiamo progredendo. Se i fallimenti si insinuano ripetutamente nella tua vita, non ti devi scoraggiare. Essi dovrebbero agire come stimolanti e non come veleno per la tua crescita materiale o spirituale. Il periodo del fallimento è la stagione migliore per diffondere i semi del successo.

Dopo un fallimento ogni nuovo sforzo deve essere ben pianificato e caricato di una crescente intensità di attenzione. Se una cattiva abitudine ti infastidisce, fai due cose. Utilizzando la negazione, cerca di evitarla in tutto ciò che l'ha provocata o stimolata, senza concentrarti su di essa nello zelo di evitarla. Dall'altro lato, in positivo, cerca di distogliere la tua mente concentrandola su una buona abitudine; tienila la mente tenacemente impegnata a coltivarla, fino a che questa nuova abitudine non diventi una parte di te stesso.

Quanto più migliorerai, tanto più eleverai gli altri intorno a te. La coscienza del dovere spirituale e morale dovrebbe regnare sovrana nella tua mente al di sopra di ogni altro dovere. Il dovere intellettuale è superiore al dovere materiale. Il dovere materiale è molto importante, ma deve essere integrato da doveri sociali, patriottici e internazionali.

**--Inner Culture, ottobre 1938**



## AFFERMAZIONI, SWAMI KRIYANANDA

### Da Raja Yoga, lezione 8

Molti anni fa, prima di iniziare il sentiero spirituale, fumavo molto. Era un'abitudine costosa, e per di più non mi era mai piaciuto il cattivo sapore che mi restava in bocca tra una sigaretta e l'altra. Tuttavia, era un'abitudine.

Dopo qualche tempo, decisi di smettere. Scoprii troppo tardi l'ironica saggezza contenuta nelle parole di Mark Twain: «Smettere di fumare è la cosa più facile al mondo: l'ho già fatto migliaia di volte!». Io *volevo* smettere; ma ogni volta che smettevo, un'altra parte di me voleva ricominciare.

Dopo un anno di ripetuti tentativi e insuccessi, trovai un ulteriore incentivo. Riflettendo profondamente sulla relazione dell'uomo con le realtà universali, avevo cominciato seriamente a pensare di diventare un eremita. «Chi ha mai sentito parlare di un eremita che fuma?» mi chiesi. Come primo passo in questa nuova direzione, ovviamente, avrei dovuto cessare di dipendere da spese inutili.

Fu così che una sera, mentre ero sdraiato sul letto prima di addormentarmi, decisi all'improvviso, con calma convinzione e senza alcuna frenesia, di avere già smesso di fumare per sempre, da quel momento stesso. Ricordo che proprio allora uno dei ragazzi che dividevano l'appartamento con me entrò nella stanza; gli comunicai la mia decisione come una cosa talmente assodata da indurre perfino lui, che mi aveva visto fallire tante volte in passato, ad accettarla senza il suo solito risolino di scherno, ma come un fatto compiuto.

Il mattino seguente, quando mi svegliai, non mi passò neppure per la mente di voler fumare di nuovo. Per due settimane tenni in tasca quel che rimaneva del mio ultimo pacchetto di sigarette; ne offrii agli amici, ma non pensai mai, neanche per un istante, di volerne una per me. Posso dire con onestà che da quel momento (era la primavera del 1948) in cui *veramente* smisi di fumare, non ho mai avuto neppure il più lieve desiderio di una sigaretta.

Il ricordo di quell'esperienza, a un tempo affascinante e istruttivo, mi ha spesso aiutato al momento di cambiare altre abitudini. Perché, mi sono chiesto, proprio quel tentativo ebbe un successo così strepitoso?

Fu grazie a diversi fattori. Penso che esaminarli insieme potrà essere utile.

1) Anche se i miei primi tentativi di smettere di fumare erano falliti ripetutamente, non avevo mai permesso a me stesso di considerarli dei fallimenti. Per me, significavano solo che non ero ancora riuscito. Pertanto, ogni volta che riprendevo l'abitudine di fumare, non la consideravo un'affermazione di debolezza e sconfitta, ma una semplice ritirata per "radunare le forze" in vista di un ulteriore attacco, ancora più potente.

2) Il mio pensiero di diventare eremita mi diede qualcosa di cui avevo bisogno: un forte incentivo.

3) La mia affermazione, quindi, divenne positiva piuttosto che negativa. Non stavo solo "mettendo in gabbia" un'abitudine a cui ero affezionato, rimanendo severamente di guardia per assicurarmi che non scappasse di nuovo; la stavo abbandonando per un'alternativa che ero convinto fosse più attraente.

4) Presi la mia decisione con calma e concretezza, senza gli squilli di tromba che spesso accompagnano i grandi sacrifici. In questo modo, ridussi il mio avversario dalla statura di un gigante a quella di un pigmeo.

5) Addormentandomi con il mio proposito ben impresso nella mente, lo portai nel subconscio, dove agì direttamente sulle vecchie abitudini e, grazie alla forza della mia determinazione cosciente, le trasformò.

La mente subconscia agisce come un ricettacolo per tutti i pensieri e le impressioni che le giungono dalla mente cosciente. Agisce in modo automatico e indiscriminato, come l'eco che rimanda i suoni, siano essi armoniosi oppure no. È un meccanismo conveniente per risparmiare lavoro, concepito dalla Natura per mantenere in funzione la fabbrica della vita nel modo in cui è stata programmata per operare, liberando la mente cosciente affinché possa affrontare le nuove situazioni via via che si presentano. Se non fosse per questo meccanismo, dovremmo pensare attentamente a ogni movimento ogni volta che ci allacciamo le scarpe o cerchiamo di camminare. La nostra mente subconscia può essere una benedizione, se la programmiamo in modo adeguato, ma può anche tenerci incatenati alle illusioni che ripetutamente respingiamo a livello cosciente. Il suo potere di dirigere la nostra vita è enorme. Le impressioni, o *vasana*, non solo di una vita ma di molte incarnazioni, giacciono sepolte sotto la superficie della nostra consapevolezza cosciente, influenzando sottilmente i nostri gusti

e inclinazioni, il nostro modo di agire, perfino la comprensione con cui possiamo cercare di cambiare quelle influenze. L'uomo pensa di essere libero di agire come vuole, e non comprende che perfino le sue preferenze sono già ampiamente decise dalle tendenze (*samskara*) e impressioni (*vasana*) che ha accumulato in passato.

È come se qualcuno fosse eletto a un'alta carica grazie alle sue promesse elettorali, ma scoprisse ben presto che i suoi collaboratori sono così coinvolti nelle vecchie direttive stabilite dai suoi predecessori da rendergli impossibile mantenere anche una sola delle sue promesse. O così almeno potrà sembrargli, finché tratterà i suoi subordinati dall'alto in basso, come se dovesse solo proferire un comando per essere obbedito con efficienza e senza intoppi. Potrebbe, ad esempio, aver promesso di ridurre le tasse, per poi scoprire che i vari uffici governativi sono legati mani e piedi agli impegni già presi, e che perfino accennare a uno sgravio fiscale potrebbe causare un parossismo di ansia e silenziosa ribellione. Se desidera veramente mantenere le sue promesse, dovrà indagare in modo approfondito su come funziona ogni ufficio e studiare con attenzione come ridirigerne le energie.

Lo stesso accade con i meccanismi della mente subconscia: è possibile modificarli, ma se ci si limita a emanare ordini e decisioni dagli "uffici esecutivi" della mente cosciente (come i buoni propositi per il nuovo anno) si potrebbe semplicemente risvegliare un'attiva resistenza dei dipendenti del piano di sotto. Per questo si dice che «la strada dell'inferno è lastricata di buone intenzioni». Per cambiare veramente la propria vita, bisogna scavare profondamente negli schemi di pensiero subconsci, e ridirigerli.

Può essere un compito difficile. Ricordo quando mi venne affidato l'incarico di riorganizzare un certo reparto a Mount Washington, il quartier generale della Self-Realization Fellowship. Avevo fiducia di poter completare il lavoro in due settimane; ci volle invece un anno e mezzo! Scoprii infatti che alcune inefficienze nelle sezioni che stavo organizzando avevano origine in altri reparti, i quali, a loro volta, erano bloccati dalle inefficienze di altri ancora. Per poter svolgere quel compito relativamente semplice, fui costretto alla fine a riorganizzare l'intero ufficio. Lo stesso accade, spesso, con la mente subconscia.

Non tutte le menti subconscie si oppongono così fortemente al cambiamento. La resistenza al miglioramento in un ufficio deriva quasi sempre dall'egocentrismo umano.

Paramhansa Yoganandaji, parlando della mente, fece riferimento alle «correnti contrastanti dell'ego». Ogni caratteristica umana è come un individuo; ognuna ha una sua personalità particolare. Se le diverse caratteristiche con le quali il subconscio è stato programmato sono tutte arroccate su se stesse in modo possessivo o armate fino all'aggressività con il pensiero dell'«io», quando arriva un ordine dalla mente cosciente la resistenza al cambiamento può assumere la natura di una guerra globale. A volte, solo una grande sofferenza può ammorbidire il duro nocciolo dell'ego, rendendolo malleabile e aperto al miglioramento.

Anche un ufficio che per lungo tempo abbia avuto il permesso di agire autonomamente, senza una guida adeguata, all'inizio si opporrà a qualunque tentativo di cambiamento. Un riorganizzatore saggio saprà come bilanciare la diplomazia con la fermezza. A volte, quando la diplomazia semplicemente non funziona, può essere necessaria un po' di severa disciplina. La stessa immagine vale anche per la mente subconscia.

Ricordo che molti anni fa ci fu un periodo di diversi mesi in cui, per quanto mi sforzassi, ogni volta che mi sedevo a meditare scivolavo inesorabilmente nel sonno. Era scoraggiante, perché in realtà avevo un profondo desiderio di meditare bene. Una sera mi sedetti, particolarmente desideroso di fare una bella meditazione, ma avevo lavorato molto quel giorno e la mia mente subconscia semplicemente non condivideva i miei lodevoli propositi. Quando, per l'ennesima volta, la mia testa cominciò a ciondolare, all'improvviso esclamai: «Bene, ho cercato di prenderti con le buone ma non mi hai dato retta. Adesso basta con la diplomazia! Visto che non vuoi nemmeno stare sveglia fino alla fine della meditazione, stanotte non ti farò dormire per niente!». Correndo in giro per la stanza, leggendo e scrivendo lettere (avevo troppo sonno per meditare), riuscii a rimanere sveglio tutta la notte. Il mattino dopo mi recai come al solito al lavoro. Con mia sorpresa, la notte successiva ebbi bisogno di dormire solo sei ore. E per molto tempo, l'abitudine di addormentarmi non mi disturbò più. A volte, come in un ufficio, bisogna mostrare ai propri subalterni subconsci chi è il capo, per evitare che accolgano con una resistenza passiva, o addirittura con un calmo disprezzo, i nostri sforzi per guidarli.

Di solito, però, il modo in cui un capo può ottenere le prestazioni migliori dai suoi dipendenti è facendo sì che essi *desiderino* lavorare con lui. Può farlo interessandosi a loro e ai loro compiti, facendoli sentire importanti nel quadro

complessivo dell'azienda e contagiandoli con il suo entusiasmo per ogni nuovo progetto. In generale, può realizzare molto di più coinvolgendoli che tiranneggiandoli. Se si limita a dare ordini, forse gli obbediranno, ma la loro obbedienza sarà priva di slancio. Forse il lavoro verrà svolto, ma i risultati non saranno certo degni di nota.

Allo stesso modo, quando abbiamo a che fare con la mente subconscia, dobbiamo familiarizzare con il suo funzionamento e cercare il suo costante e amichevole sostegno. Otterremo così l'entusiastica collaborazione di tutto il nostro essere in ogni cosa che faremo e non dovremo procedere, come molti, sotto il giogo della riluttanza e dell'indifferenza del subconscio. Dovremmo evitare di diventare ciò che Paramhansa Yogananda ha definito «ruderer psicologici». Di tanto in tanto, dovremmo deliberatamente cambiare le nostre abitudini, semplicemente per mantenerle dinamiche, e dovremmo costantemente ottimizzarle, come si farebbe in un ufficio, anche eliminandole quando non servono più ad alcuno scopo utile. Soprattutto, ci conquisteremo il loro entusiastico sostegno se affermeremo ogni nuova direzione *con gioia*, e con fede nella loro buona volontà.

L'errore più grande è sminuire il potere di cambiare se stessi. Aspettarsi il peggio dai propri dipendenti significa scoraggiarli e quindi, ovviamente, far emergere il peggio che è in loro. Come ho detto nella lezione precedente, il mio guru ci ha insegnato che il peccato più grande è definirsi peccatori, poiché così facendo ci identifichiamo con il peccato, o con l'errore. Così ipnotizzati, diventiamo schiavi indifesi dell'illusione. A prescindere da quanto spesso falliamo, dovremmo continuare a cercare di migliorare, ricordando anche queste parole di Yoganandaji: «Un santo è un peccatore che non si è mai dato per vinto». Egli ci ha insegnato anche che la stagione del fallimento è il periodo migliore per seminare i semi del successo, se dirigiamo l'energia risvegliata dal rimorso non nell'autocondanna, ma nel rinforzare la nostra determinazione a fare meglio la volta successiva. Nel periodo in cui cercavo senza successo di smettere di fumare, ogni volta che ricadevo in quell'abitudine non lo facevo con una coscienza di fallimento, ma col pensiero: «Beh, non ho ancora vinto, ma forse la prossima volta ci riuscirò». In questo modo, ho irrobustito la mia volontà fino a raggiungere il successo, invece di permettere a ogni fallimento di rafforzare la mia autoipnosi di debolezza.

I momenti migliori per impartire comandi al subconscio sono quelli in cui la sua porta è più aperta. Come ho spiegato nella lezione precedente, queste occasioni si presentano durante la meditazione profonda, oppure quando entriamo nel subconscio

mentre stiamo per addormentarci o quando ne emergiamo al momento del risveglio. Osserva: quando vai a dormire sentendoti esausto, di solito ti svegli sentendoti ancora esausto, non importa quante ore tu abbia dormito; se invece cerchi coscientemente di non portare quel pensiero nel regno del sonno, potrai risvegliarti fresco anche se hai dormito meno del solito. A sua volta, l'atteggiamento con cui ti svegli contribuisce a determinare il corso dell'intera giornata. È per questo che spesso ci si riferisce a qualcuno che non è tanto in forma dicendo: «Deve essersi alzato dal letto col piede sbagliato». Quando finalmente smisi di fumare, fui fortunato ad aver preso quella decisione al momento di andare a dormire, dato che all'epoca non sapevo nulla degli insegnamenti dello yoga su questo (o altri) temi.

Esercitatevi a portare deliberatamente le affermazioni positive nel subconscio. Al momento di andare a dormire, o mentre sei seduto in meditazione, ripeti la tua affermazione innanzitutto ad alta voce, per generare energia e richiamare l'attenzione di tutti i tuoi pensieri coscienti. Come ho detto nell'ultima lezione, bisogna rendere la mente cosciente desta e pronta prima che possa immergersi profondamente nello spirito dell'affermazione. «Sono desto e pronto!» è già di per sé un'ottima affermazione per stimolare una completa attenzione. Yoganandaji era solito iniziare le sue conferenze e servizi religiosi chiedendo al pubblico, a voce alta: «Come state tutti?». Poi si univa a loro nella vigorosa risposta: «Desto e pronto!». «Come vi *sentite* tutti?». Di nuovo, con ancora più vigore: «Desto e pronto!». A volte, nella sua giovinezza, in parte per scuotere le persone dalla loro letargia e resistenza subconscia, e in parte semplicemente perché era un uomo di straordinaria energia e gioia, all'inizio di una conferenza usciva correndo sul palco, con i lunghi capelli e la veste arancione che ondeggiavano sotto la spinta del suo entusiasmo.

Ricorda, quindi, di mettere gioiosamente tutto te stesso nell'affermazione. Poi, gradualmente, lascia che le parole risuonino da livelli sempre più profondi di sentimento e consapevolezza. Nel farlo, noterai che il suono esteriore delle parole si affievolirà automaticamente, fino a diventare solo un sussurro. Fai scendere le parole ancor più in profondità, fino a quando non sentirai più alcun desiderio di pronunciarle o cantarle ad alta voce e l'affermazione diventerà puramente mentale. Immergiti ancor più nel profondo, portando il pensiero nel subconscio e trasformando con fervore gli schemi mentali che vi si trovano.

È un peccato che ci si riferisca spesso alla mente subconscia come all'“inconscio”, poiché questo dà l'impressione che essa sia del tutto inerte e debba subire passivamente l'azione, anziché poter essere coinvolta in una buona causa. Molti, in effetti, sono così suscettibili alle impressioni esterne da diventare poco più che un'eco del mondo che li circonda. Nella loro suggestionabilità, sembrano quasi ipnotizzati. Sotto ipnosi, una persona può essere indotta a smettere di fumare o a superare qualche paura irrazionale; tuttavia, perfino sotto questa influenza apparentemente desiderabile, l'individuo diventa più suggestionabile, col risultato di ridurre la propria resistenza a successive influenze dannose. Allo stesso modo, una persona normalmente impressionabile può agire in modo adeguato quando le influenze che la circondano sono positive, ma in una folla isterica potrà ritrovarsi a urlare assetata di sangue, per poi chiedersi sbalordita come ciò sia potuto accadere. Il mio guruji ha insegnato che l'ipnosi è un crimine spirituale. In ogni caso, non è bene trattare neppure la propria mente subconscia come se fosse una schiava inconsapevole, poiché *non è* inconscia. Non è neanche una mente separata da quella cosciente, poiché ambedue fanno parte di un'unica mente e in verità sono manifestazioni limitate della supercoscienza. In un universo in cui la coscienza divina è l'unica realtà, non può esistere un'incoscienza completa, neppure nelle rocce.

Il modo giusto per trattare la mente subconscia, quindi, è da amica, non da schiava. Non è sufficiente che ci obbedisca passivamente. Molte persone piacevoli, gentili e perfino spirituali sono prive di un fuoco interiore che riduca in cenere i baluardi delle loro illusioni. Succede a volte che perfino un criminale, una volta convertitosi alla vita spirituale, superi velocemente la maggioranza delle persone religiose e diventi santo, poiché ha la capacità di mettere tutto se stesso in ciò che fa.

Quando invii suggerimenti alla mente subconscia, quindi, non cercare solamente di imporglieli; ispirala, piuttosto, a partecipare creativamente a qualunque cambiamento tu stia cercando di attuare in te stesso. Ricorda che ogni affermazione è un atto di *divenire*; affinché possa avere la massima efficacia, è necessario che *a ogni livello* tu consideri te stesso come una causa, non come un effetto.

Infine, perché il cambiamento sia permanente, la tua affermazione deve essere portata ancor più in profondità, fino a quando non sgorgi dagli abissi della beatitudine supercosciente.

Quando affermi, evita dichiarazioni negative come: «Non mi piace fumare». Un atto realmente creativo è sempre positivo (è per questo che parliamo di “affermazione” e non di “disapprovazione”). Un pensiero negativo è sempre un’affermazione di riluttanza o di rifiuto. Come in un ufficio, esso genera un atteggiamento letargico e poco collaborativo; degli impiegati riluttanti, pur collaborando con un capo dinamico in questioni di routine, non lo sosterranno mai in imprese creative.

Mantieni dinamico il tuo “ufficio” mentale, tenendolo sempre *creativamente* occupato. Non aspettare qualche rara crisi prima di promuovere un cambiamento. Attua di frequente piccoli cambiamenti rinunciando a una piccola abitudine qui, iniziandone un’altra lì, fino a che la tua mente diventi così flessibile da poter cambiare le sue abitudini spontaneamente e completamente in un istante.

Soprattutto, di’ sempre «SÌ» alla vita! Fa’ ogni cosa con buona volontà e gioia. Pensa agli altri solo con gentilezza. Se vuoi uscire da questa illusione cosmica, non rimanere seduto in un angolo a rimuginare vanamente sulla fuggevolezza e vacuità del tutto, poiché tutto è anche Dio. La differenza tra l’illusione e l’illuminazione divina non sta nelle cose, ma nel livello della nostra consapevolezza. Se riusciremo a essere pienamente consapevoli in ogni istante, vedremo che Dio è ovunque, a prescindere da dove guardiamo. L’affermazione della vita, in realtà, è intimamente associata all’energia che si innalza nella spina dorsale, di cui ho già parlato, senza la quale il risveglio spirituale semplicemente non avviene. Quando tutte le tue energie saranno concentrate in un’unica direzione, la tua capacità di portare a compimento le cose sarà, quasi letteralmente, infinita.

In questa lezione ho lasciato a te creare le tue affermazioni, secondo le tue esigenze. Tuttavia, se desideri avere a disposizione delle affermazioni profondamente spirituali su numerosi argomenti, oltre che approfondire il tema delle affermazioni, ti suggerisco di leggere il mio libro *Affermazioni per l’autoguarigione*.



## **Capitolo 5: La guarigione mentale**

VINCERE LA PAURA, LA RABBIA, L'AVIDITÀ, LA TENTAZIONE, IL  
FALLIMENTO E IL SENSO D'INFERIORITÀ, DI SWAMI YOGANANDA

Corso Super Avanzato N. 1 (1930): Lezione 9  
di Swami Yogananda

**UNICHE E CONCRETE MACCHINE PSICOLOGICHE, O STRUMENTI  
INTERIORI, PER CONQUISTARE LA PAURA, LA RABBIA, L'AVIDITÀ, LA  
TENTAZIONE, IL SENSO DI FALLIMENTO E I COMPLESSI D'INFERITA**

Questa sacra lezione è pensata solo per lo studente devoto Yogoda  
che vorrebbe, instancabilmente e incessantemente,  
cercare Dio finché non Lo trova.

### **VINCERE LA PAURA**

#### **I complessi legati alla paura**

Quando la paura ha il sopravvento, rendetevi conto che non vi può capitare nulla di peggio della morte fisica e che, se ciò dovesse accadere, essa vi libererebbe dall'oggetto delle vostre paure. Comprendete che la morte non è una tirannia bensì una liberazione: essa ci libera da ogni dolore fisico e dalla sofferenza mentale. La morte è il sedativo fisico, mentale e spirituale che reca sollievo a tutte le angosce nel periodo immediatamente successivo alla vita mortale.

Non temete gli incidenti o le malattie solo perché recentemente vi ci siete imbattuti. Tale timore, infatti, creerà una coscienza di malattia e incidenti; se diverrà sufficientemente forte attrarrà a voi proprio le cose che temete di più. D'altra parte, con ogni probabilità, l'essere impavidi le allontanerà da voi e ridurrà al minimo il loro potere.

Indulgere mentalmente nella paura creerà un'abitudine subconscia alla paura. Perciò, quando la nostra routine abituale è turbata da qualcosa di veramente sconvolgente, l'abitudine, coltivata e subconscia, alla paura si affermerà, amplificando l'oggetto delle nostre paure e paralizzando la facoltà della mente conscia di voler combattere la paura. L'essere umano è fatto a immagine di Dio e ha tutti i poteri e le

potenzialità di Dio; quindi è sbagliato pensare che le prove siano più grandi della sua divinità. Ricordatevi: non importa quanto grandi possano essere le vostre prove, voi siete in grado di superarle. Dio non permetterà che voi siate tentati e messi alla prova oltre la vostra forza.

Quando la paura affiora, tendete e rilassate, espirando diverse volte. Attivate le correnti della calma e della serenità. Fate sì che l'intera macchina mentale si risvegli ed energicamente sia in fervida attività nella vibrazione di voler fare qualcosa. Poi indirizzate il potere della volontà nella ruota dentata dell'impavida cautela e del continuo giudizio corretto, che a sua volta deve costantemente essere in moto e produrre strumenti mentali per evitare la calamità specifica che incombe nella vostra vita.

Quando qualcosa minaccia di ferirvi, non soffocate con la paura la macchina interiore della vostra coscienza che crea ogni cosa in voi. Utilizzate piuttosto la paura come stimolo per accelerare nella macchina interiore della coscienza la produzione di dispositivi mentali che rimuovano istantaneamente la causa stessa della paura. Tali dispositivi mentali utili per sfuggire alla paura sono talmente numerosi che devono essere modellati dall'onnipotente strumento della coscienza, espressamente a seconda dei bisogni specifici e singolari di ciascuno. Quando qualcosa vi minaccia, non rimanete fermi e indolenti: *in modo calmo fate qualcosa a riguardo*, chiamando a raccolta tutto il potere della vostra volontà e del vostro giudizio. La volontà è la forza motrice che mette in funzione la macchina dell'attività.

La paura non dovrebbe causare inerzia mentale, paralisi o scoraggiamento. Dovrebbe al contrario indurci alla calma, all'attività cauta, evitando tanto l'avventatezza quanto la timidezza.

La paura del fallimento o della malattia è nutrita dal pensare costantemente a ogni genere di possibilità catastrofiche, fino a quando non si radicano nel subconscio e, alla fine, nel super conscio. Allora questi semi di paura inizieranno a germogliare e a ricoprire la mente cosciente con piante di paura cariche di frutti di paura velenosi e mortiferi.

Sradicate la paura dall'interno con una potente concentrazione sul coraggio e spostando la vostra coscienza sull'assoluta pace interiore. Dopo essere riusciti a sradicare la paura a livello psicologico, allora concentrate la vostra attenzione sui metodi per acquistare prosperità e salute.

Frequentate persone in buona salute e prospere che non temono la malattia e il fallimento.

Se non riuscite a rimuovere le paure infestanti della cattiva salute e del fallimento, distraete la vostra mente spostando la vostra attenzione su libri interessanti e avvincenti, o anche su forme di divertimento innocue. Quando la mente avrà dimenticato la paura infestante, imbracciate il badile di diversi strumenti mentali ed estirpate le cause e le radici del fallimento e della cattiva salute dal terreno della vostra vita di ogni giorno.

La paura aggrava tutte le nostre infelicità e intensifica di cento volte il dolore fisico e la sofferenza mentale.

La paura contamina un'immaginazione vivida e le emozioni, influenzando il subconscio a tal punto che esso a sua volta distrugge completamente i volenterosi tentativi della coscienza.

La paura sviluppa nell'individuo un magnetismo maligno che attrae proprio ciò che teme, proprio come una calamita attira un pezzo di ferro o acciaio.

La paura è veleno per il corpo e per la mente, *a meno che non sia controllata e usata come stimolo* per una calma cautela.

Una paura incontrollata distrugge lo spirito d'iniziativa imprenditoriale: paralizza il desiderio di ripetere gli sforzi che hanno portato al successo. Inibisce inoltre il potere onnipotente dell'anima. Non abbiate paura che della paura stessa.

La paura ha un effetto deleterio sul cuore, sul sistema nervoso e sul cervello. È distruttiva per lo spirito d'iniziativa mentale, il coraggio, il giudizio, il buon senso e per la volontà.

Essa getta anche un velo sull'intuizione e vi deruba della vostra fiducia in voi stessi nel superare le difficoltà.

Uccidete la paura rifiutandovi di esserne spaventati.

Sappiate che siete protetti dietro i bastioni dell'eterna sicurezza di Dio, anche quando la morte bussava alla vostra porta o siete sconvolti dai mari della sofferenza. I Suoi raggi protettivi possono dissolvere le nuvole minacciose del giorno del giudizio, calmare le fluttuazioni delle prove e tenervi al sicuro, che voi siate in un castello o in campo aperto nella battaglia della vita dove i proiettili delle difficoltà sfrecciano senza

sosta. Ricordatevi che senza la protezione di Dio nella vostra vita la salute e la prosperità sono in serio pericolo, anche se siete rinchiusi a chiave in un castello in perfette condizioni igieniche dove regna l'abbondanza, circondato da fossati impenetrabili e presidiato da uomini pronti a sparare.

## VINCERE LA RABBIA

La rabbia vi rende scontrosi e contamina gli altri con la stessa scontrosità [sic]. La rabbia mette dapprima *voi* a disagio e poi contagia gli altri con lo stesso malessere. La rabbia supera il suo stesso scopo: non è un antidoto per la rabbia. Una violenta collera può anche portare a soffocare una collera minore, ma non la *distruggerà* mai.

Siate calmi e noncuranti delle persone che intenzionalmente godono nel farvi arrabbiare.

Mostrate all'esterno la rabbia solo verso chi potete per un attimo cogliere di sorpresa, impedendogli in questo modo di fare dei danni, ma non activate mai la rabbia se ciò vi rende realmente arrabbiati. In altre parole non arrabbiatevi mai *interiormente*. La rabbia avvelena la vostra pace e quella degli altri. La rabbia avvelena la calma e deteriora la possibilità di capirsi: in effetti la rabbia è il miglior nutrimento dell'incomprensione. La rabbia è il metodo utilizzato dagli sciocchi per sottomettere gli altri. La vostra rabbia ha come unica conseguenza di risvegliare la collera del vostro nemico e ciò lo renderà più forte e più potente, invece di sconfiggerlo.

## L'antidoto per la rabbia

L'amore è il magnifico antidoto per la rabbia. Non mostrate il vostro amore a una persona arrabbiata: non sarà dell'umore giusto per apprezzarlo, essendo temporaneamente paralizzate la sua capacità di ragionamento e la sua bontà. Tutto ciò che potete fare è mostrargli le vostre buone intenzioni. L'espressione di una giusta indignazione con lo scopo di scongiurare il male è, ovviamente, portatrice di bene.

La rabbia genera gelosia, odio, rancore, desiderio di vendetta, distruttività, "tempeste mentali", una temporanea infermità mentale che porta a compiere crimini orrendi, e così via.

Quando la rabbia vi attacca, *vincetela*. Quando siete arrabbiati, non dite niente. Sapendo che è una malattia (come il raffreddore, ad esempio), sbarazzatevi con un

bagno caldo mentale. Colmate la mente, fino ad escludere tutto il resto, pensando alle persone con cui non potreste mai essere arrabbiati, qualsiasi cosa facciano.

Se siete violentemente arrabbiati, mettete la testa sotto l'acqua fredda, oppure frizionate il midollo allungato, le tempie, la fronte (soprattutto fra le due sopracciglia) e l'apice della testa con un cubetto di ghiaccio.

*Sviluppate una motivazione metafisica per annientare la rabbia.* Considerate l'agente che risveglia la rabbia in voi come un figlio di Dio, un fratellino di cinque anni che inconsapevolmente forse ti ha colpito con un coltello. Non potete certo desiderare di colpire vostro fratello minore il quale non sapeva ciò che stava facendo quando vi ha ferito. Quando diventate simile al Cristo e guardate gli esseri umani come fratelli più piccoli che si feriscono a vicenda – “perché non sanno ciò che fanno” –, allora non potrete più provare rabbia verso qualcuno. L'ignoranza è la madre di tutte le rabbie.

Distruggete mentalmente la rabbia: non permettete che avveleni la vostra pace e che disturbi la vostra abituale serenità, foriera di gioia.

Quando la rabbia arriva, pensate all'amore. E pensate che, come non volete che gli altri siano rabbiosi con voi, certo non vi augurate che gli altri provino la sgradevolezza della vostra rabbia.

Quando la rabbia arriva, mettete in moto la , macchina della calma e avviate la ruota dell'ingranaggio della pace, dell'amore e del perdono. E con questi antidoti *eliminate la rabbia.*

## VINCERE L'INGORDIGIA

Ricordatevi che mangiate per vivere, non vivete per mangiare. La gola è schiava del palato e nemica della digestione e della salute. La golosità vuole soddisfare se stessa e il senso del gusto a scapito della vostra felicità.

L'ingordigia porta la cattiva abitudine di mangiare ignorando completamente i bisogni del corpo, persino fino alla morte. La gola dice: “mangiamo, beviamo e siamo felici, perché tanto domani moriremo”. Autocontrollo nel cibarsi, una buona masticazione, alimenti semplici e mangiare solo quando si ha molta fame: sviluppate buone abitudini alimentari ed eliminerete l'ingordigia. Forse l'autocontrollo potrebbe non sembrare così attraente come l'autoindulgenza, ma protegge la vostra salute.

Lo scopo del dominio di sé nel mangiare è principalmente di preservare la salute, anche se il cibo salutare non deve certamente essere sgradito al palato. Mangiate spesso, mangiate meno, pensate alla vostra salute e alla vostra digestione, e non concentratevi sul gusto se volete vincere la gola.

Ricordate che anche l'ingordigia di troppe proprietà è dannosa. La bramosia di un numero sempre crescente di oggetti materiali induce allo stesso modo le persone a trascurare la salute e la felicità, ed a ignorare i metodi onesti per guadagnarsi da vivere. Un individuo avido distrugge la sua salute e la sua pace mentale a causa dell'autoindulgenza: una persona simile non sarà mai soddisfatta.

Concentrarsi sui propri *bisogni* è un antidoto all'avidità insaziabile di soldi o beni.

La nobile ambizione ad acquisire ricchezze per sostenere cause meritevoli non è avidità, perché non è insaziabile: si è sempre soddisfatti quando si può aiutare gli altri.

### **VINCERE IL FALLIMENTO**

Sradicate la coscienza del fallimento economico. In America tre imprenditori su quattro falliscono: primo, perché scelgono la professione sbagliata; secondo, perché si arrendono troppo presto; e per ultimo perché i loro prodotti sono di scarsa qualità.

Il complesso di inferiorità nasce dal contatto con persone con una mente debole e da una innata debole mente subconscia. Il complesso di superiorità è il frutto di un falso orgoglio e di un ego gonfiato. Sia il complesso di inferiorità che quello di superiorità sono distruttivi per lo sviluppo personale. Entrambi sono alimentati dall'immaginazione e dall'ignorare i fatti; nessuno dei due appartiene alla natura veritiera dell'anima che tutto può. Sviluppate la fiducia in voi stessi vincendo le vostre debolezze: fondate la sicurezza in voi stessi su risultati reali e sarete liberi dal complesso di inferiorità e da quello di superiorità.

## CURARE IL NERVOSISMO, DI SWAMI YOGANANDA

**Definizione: una mente irrequieta che vibra attraverso i nervi è detta nervosismo.**

### NERVOSISMO - SINTOMI PSICOLOGICI

Impazienza. (2) Mancanza di discrezione nelle azioni (azione compiute per impazienza). (3) Essere influenzati dal temperamento contagioso degli altri. (4) Paura. (5) Rabbia. (6) Gelosia. (7) Immaginazione eccitabile. (8) Incessante attività mentale (troppo jazz, teatro-danza, ballo). (9) Vita senza scopo, esistenza agitata. (10) Mente e ragione asservite ai nervi. (11) Sogni eccitanti.

### SINTOMI PSICO-FISICI

(1) Tremolio della testa o delle mani. (2) Labbra che si contraggono. (3) Dita irrequiete. (4) Movimento involontario di parti del corpo. (5) Si adatta. (6) Difficoltà cardiache. (7) Visione sovra stimolata (allucinazioni). (8) Azione affrettata (i nervi agiscono prima che la mente lo sappia). (9) Abitualmente chiacchierone e ciarliero. (10) Insonnia.

### METODO FISICO PER LA CURA DEL NERVOSISMO

(1) Non usare sottaceti aspri o acidi. (2) Non utilizzare spezie. (3) Non utilizzare stimolanti. (4) Rimediare all'indigestione. (5) Evitare la stitichezza usando il sistema Yogoda. (6) Ridurre le azioni frettolose. (7) Andare a letto presto. (9) Non giocare con le dita per abitudine. (10) Non fare smorfie. (11) Non graffiare con le dita. (12) Evitare l'uso di cipolle. (13) Sonno regolare. (14) Bagni frequenti. (15) Strofinare le mani e la pelle di tutto il corpo prima del bagno. (16) Moderazione negli impulsi naturali. (17) Non rimanere a letto sveglio: svegliati e alzati. (18) Il succo di sedano tritato, il succo d'arancia o latte di mandorle e il burro di mandorle fanno molto bene. (19) Contrarre il corpo, inspirare e trattenere per assorbire le emozioni. Quindi rilassarsi, espirare e pensare che il nervosismo ti abbia lasciato con il rilassamento. (20) Passeggiate all'aria fresca e aperta ogni giorno.

## MODI PSICOLOGICI E GENERALI PER CURARE

(1) Evitare le discussioni. (2) Ritardare l'azione un po' dopo la risoluzione. (3) Evitare gli ambienti litigiosi. (4) Non rimanere nella stessa stanza con persone nervose. (5) Soffocare l'eccitazione sul nascere. (6) Evitare il jazz e la musica ad alto volume almeno per qualche tempo. (7) Ascoltare musica suonata da un violino. (8) Non guardare film che contengono scene eccitanti o tragedie. (9) Dormire da soli, svuotare il corpo e la mente dai pensieri e dalle sensazioni prima di dormire. (10) ANALIZZA pienamente ciò che temi, o ciò che ti agita. Rifiuta di accettare improvvise emozioni e reazioni di agitazione. Trova la causa dell'eccitazione e cerca il rimedio, ma non permettere all'ansia di dominare la mente. Rifiutati di essere ossessionato da un'idea. (11) Resta in compagnia di persone superiori a te in tutto - di temperamento calmo e dolce. (12) Non indulgere in battute volgari. (13) Pratica la calma, non parlare troppo. (14) TRATTIENI I CALMI EFFETTI CHE ARRIVANO DOPO LA TECNICA DI CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE (Lezione 4 e 5). Il nervosismo organico (in cui sono colpiti gli organi del corpo) è molto raro. La maggior parte dei casi di nervosismo è psicologica e si esprime attraverso il corpo; la semplice analisi di un M.D. o psicoanalista, o attraverso l'auto-introspezione, produce una cura immediata.

Soprattutto ricorda che la MODERAZIONE nel mangiare, nel piacere fisico, nelle pulsioni sessuali, nel lavoro, nel fare soldi, nel gioco e nelle funzioni sociali, ti porterà alla felicità, alla salute e all'efficienza mentale. Ricorda che il denaro è per la tua felicità e che non sei fatto per i soldi a discapito della tua felicità.

La scienza del corpo, della mente e della vita porteranno l'unità degli esseri umani attraverso la comunione con la Verità e il buon Sat-sanga.

\* Gli studenti dovrebbero leggere l'articolo su "Superare il nervosismo" di Swami Yogananda apparso nel numero di luglio-agosto 1927 della rivista East-West, che può essere acquistato per 25 centesimi a copia da Yogoda, 2880 San Rafael Avenue. Los Angeles, California

*--Corso "Yogoda" (1925): Lezione 6*



## EVOLUZIONE DEI METODI DI GUARIGIONE, PARTE II, DI PARAMHANSA YOGANANDA

### **GUARIGIONE MENTALE**

La guarigione mentale è di grande importanza, perché la mente è il regolatore di tutte le cellule viventi. Senza la mente le cellule non potrebbero esistere, come non potrebbero vivere senza cibo. Anche se mantenuto in vita artificialmente, un uomo non cosciente non potrebbe vivere. Ogni parte del corpo è stata creata e diretta dalla mente intelligente: gli organi e le rispettive funzioni involontarie, l'attività celebrare, e così via. Ogni tessuto deriva da cellule germinali che hanno obbedito ai comandi della mente istintiva e intelligente.

Esistono granchi e molte altre forme di vita che ripristinano gli artigli o altre parti del corpo, dopo averli persi. Nell'uomo, invece, le cellule germinali si trasformano in cellule somatiche, che danno forma al loro specifico comportamento e si rifiutano di obbedire alla mente. Allora, se la Natura può far crescere due file di denti in un essere umano, perché non una terza? Perché un essere umano non può recuperare un braccio una volta perso? Ciò avviene perché da molte generazioni comportamenti mentali sbagliati hanno permesso alle ostinate cellule somatiche di governare la mente, così il danno al corpo diventa permanente. La mente ha il potere di guarirle, ma non può esercitare la sua sovranità sulle cellule da essa sviluppate. Con il tempo, la scienza dovrà mostrarci come convertire le cellule somatiche in cellule germinali plastiche che obbediscano ai comandi della mente per effettuare i diversi cambiamenti nel corpo.

Perciò la mente, che è creatore, progettista, architetto e sommo costruttore del corpo, è il potere superiore che dá la guarigione. In una macchina, i materiali e i suoi pezzi vengono costruiti esternamente per poi essere assemblati insieme, ma le parti del corpo sono cresciute tutte al suo interno. Un'auto si può riparare prendendo da fuori i suoi pezzi. Il corpo ripara le parti danneggiate per lo più dal suo interno.

Possiamo classificare quattro metodi di guarigione mentale: per mezzo di autosuggestione o di immaginazione, per mezzo del ragionamento, per mezzo del sentimento e per mezzo della volontà. I guaritori mentali sono moltissimi e hanno un gran successo, ma non si può non riconoscere che essi non hanno la stessa conoscenza scientifica del corpo fisico che hanno i medici moderni e progrediti. Freud, d'altro canto, insieme ad altri psicoterapeuti dell'occidente e dell'oriente, sta cercando di rendere la guarigione mentale più scientifica. È necessario avere una conoscenza completa della mente e del corpo e della loro interdipendenza.

La guarigione mentale dovrebbe essere applicata ai vari tipi di persone. L'autosuggestione, ad esempio, ha poco effetto su una mente logica e razionale. Credo, tuttavia, che tutti i metodi di guarigione che ho qui descritto possano essere utilizzati con profitto a seconda della fede e del comportamento mentale e fisico del paziente. Tuttavia, alcuni metodi sono superiori ad altri. Si può curare occasionalmente con la medicina e con la chirurgia, tuttavia è meglio non rendere il corpo schiavo da droghe e da operazioni chirurgiche, perché poi le richiederà sempre, invece di affidarsi alla Natura, che è il vero guaritore.

Altri tipi di persone possono liberarsi dalla malattia con l'intelletto. A coloro che hanno una mente forte e razionale, per guarire la malattia è sufficiente dire che si avverte il dolore solo perché si permette alla mente di accettarne la sensazione, che se la mente è assente, per esempio perché ha assunto cloroformio, il corpo non sente il coltello che lo ferisce e che, quindi, il dolore esiste solo nelle mente.

La guarigione attraverso il sentimento si ha quando questo supera la suggestione derivante dai disturbi subconsci e abituali. Sono stati riportati molti casi di persone mute che sono diventate improvvisamente loquaci quando le proprie emozioni sono state fortemente stimolate, ad esempio a causa di un imminente pericolo o del divampare di un fuoco. In alcuni tipi di persone la stimolazione dei sentimenti può annullare la consapevolezza della malattia.

La riluttanza mentale al lavoro è accompagnata dalla svogliatezza e dalla mancanza di energia.

Quando c'è una buona quantità di energia l'entusiasmo e la volontà aumentano. Da ciò si può vedere la relazione sottile tra volontà ed energia. Maggiore è la volontà e maggiore e inesauribile sarà la quantità di energia. Senza volontà non si può compiere nessun movimento e non si può neppure pensare, perché prima di pensare si deve volere pensare. La mancanza totale di voglia di lavorare o di muoversi o di pensare porterebbe a morte immediata. Allo stesso modo, non può esserci morte finché è presente la "voglia di vivere". La morte può vincere solo perché l'uomo, dopo la sua estenuante battaglia con la malattia, allenta la sua presa di voglia di vivere. Così onnipotente è la volontà dell'uomo. La volontà si può allenare e sviluppare per attirare continuamente le fonti di energia vitale nel corpo e per rinnovarlo indefinitamente.

### **GUARIGIONE PER MEZZO DI AFFERMAZIONI SPIRITUALI**

Per prima cosa fate le affermazioni per la saggezza e per l'estasi, poi per l'armonia, poi per la salute, e poi per la vera felicità e per il successo per tutta l'umanità. Le affermazioni ricordano all'anima ciò che questa ha già, e quello che non ha è perché lo ha dimenticato. Sono affermazioni della Verità, e sono diverse da un tipo di preghiera che elemosina aiuto. Chi mendica, raramente riceve quello che vuole dal Padre, ma un figlio redento, che cerca di ricordare di essere un "Figlio di Dio", grazie alle affermazioni, può ottenere qualsiasi cosa con la giusta applicazione della legge vibratoria.

Quando fate un'affermazione per ottenere qualcosa dovete liberarvi ripetutamente da ogni devastante pensiero negativo. Il pensiero è la forza che muove il complicato sistema cellulare del corpo, così come pure il meccanismo del destino umano e l'intero Cosmo. I pensieri trasportano tutte le funzioni chimiche, psicologiche e materiali del corpo. I pensieri del grande pubblico, in particolare quelli dei politici, danno forma al destino del sistema nazionale.

Pensare a Dio mantiene il Cosmo in equilibrio e nel giusto ritmo. Quindi, i giusti pensieri espressi con parole giuste emetteranno vibrazioni eteriche ritmiche; daranno inizio a giuste azioni in chi usa le affermazioni e in ogni situazione collegata alla realizzazione del risultato desiderato. Se pronuncerete continuamente: "Dio", dimentichi del tempo e immersi in una sempre crescente devozione, quando la vostra coscienza

dimenticherà se stessa nella ripetizione, a quel punto voi sentirete la presenza di Dio. Le parole sono vibrazioni di pensiero. I pensieri sono vibrazioni di potere e di energia. Parole forti, o comandi come: “Alzati”, pronunciate in modo debole senza avere una forza vigorosa di sottofondo, sono prive di significato.

## **AFFERMAZIONI PER CURE SPECIALI**

Se avete la tendenza ad arrabbiarvi alla minima provocazione, trovate l'affermazione che abbia maggiore significato per voi e ripetetela finché la vostra mente subconscia sia purificata da ogni tendenza alla rabbia e alla durezza. Vivete una vita divina, e chiunque incontrerete sul vostro cammino avrà beneficio solo per essere entrato in contatto con voi. Analizzatevi e cambiate. È lì che si trova il vostro problema più grande. Affermate la calma e la pace divina e, se volete vivere in pace e in armonia, emettete soltanto pensieri di amore e di buona volontà. Non arrabbiatevi mai, perché la rabbia avvelena il vostro organismo. Cercate di comprendere le persone che incontrate, e se qualcuno prova a farvi arrabbiare, dite mentalmente: “Sto troppo bene per arrabbiarmi, non voglio ammalarmi a causa della rabbia”. Tuttavia, se siete arrabbiati e affermate con la rabbia nel cuore: “sono in pace, sono in pace”, il vostro ripetere a pappagallo la parola “pace” non significherà nulla e, al contrario, aumenterà la vostra rabbia.

Se affermate: “Sono ricco”, con la credenza che non sarete mai ricchi, rimarrete poveri, perché i vostri pensieri negativi vi terranno paralizzati, impotenti e non riuscirete ad iniziare un giusto modus operandi che possa produrre i risultati desiderati. Così pure, se fate un'affermazione in modo automatico, mentre pensate: “A che cosa servono le affermazioni di prosperità, in ogni caso?”, allora certamente non arriverà alcun risultato.

Per i singoli individui sarebbe meglio iniziare dapprima con affermazioni sussurrate, o dette mentalmente, e poi ripetute con sempre maggiore e profonda attenzione, intensità e continuità. Tutte le affermazioni di gruppo possono iniziare ad alta voce o sottovoce, ma alla fine vanno ripetute per qualche tempo mentalmente, in silenzio, fino a quando le parole diventano una vibrazione messaggera di pensieri inviati nell'etere per realizzare i vostri desideri. Per le affermazioni di gruppo è meglio scegliere una frase. Una persona dovrebbe ripeterla, oppure spiegarne il significato, e

mettere in guardia gli altri sul pericolo di pronunciare parole in modo automatico, senza pensare al corrispondente significato.

La maggior parte dei coristi nelle chiese canta concentrandosi sulla musica, sul pensiero della gloria che avranno agli occhi degli ascoltatori e su come ottenerne il plauso e lodi, ma pensano poco a Colui per il quale intonano quei canti. Tali cantanti non pensano mai a Dio, cui tali canti e inni si rivolgono. Quindi, in un coro, il conduttore dovrà fare attenzione a che i cantanti non gracidino un canto in modo superficiale ed emotivo, a voce sempre più alta. Le parole di un canto non dovrebbero essere cantate senza devozione. AL contrario, in un canto il pensiero devozionale dovrebbe essere quello predominante, mentre il suono delle parole dovrebbe essere mite, gentile e seguire quel pensiero dolcemente, e con sempre crescente calore.

Primo, sedetevi tranquilli e calmate la sognante mente subcosciente. Calmate l'irrequietezza della mente cosciente. Richiamate la onnipotente supercoscienza meditando profondamente. Poi, ripetete tutte le affermazioni in gruppo o singolarmente a voce alta oppure sussurrandole, o ripetendole mentalmente. Tutte le affermazioni, se pronunciate ad alta voce, sussurate o ripetute mentalmente, devono essere intrise di devozione e di concentrazione sempre crescente ad ogni ripetizione. Ripetere in modo automatico è pronunciare il nome di Dio invano; come, ad esempio, pronunciare il nome di Dio mentre state pensando di andare al cinema. Dire il nome di Dio con devozione, e poi aumentare la devozione ad ogni ripetizione, significa continuare a immergersi profondamente in un oceano di potere, finché raggiungerete il culmine della percezione di Dio.

### **NON OSTACOLARE I RAGGI DI GUARIGIONE DI DIO**

La malattia è causata dall'escludere dalla propria vita i raggi guaritori di Dio. Non importa di cosa soffriate, dovete ricordare che dovrete cooperare con l'aiuto di Dio. La Sua volontà di aiutarvi non viene mai meno, ma è il vostro comportamento errato che impedisce a Dio di aiutarvi. Prima di tutto, dovrete provare a eliminare le azioni sbagliate che hanno ostacolato il potere di guarigione di Dio.

Quando siete ammalati non concentratevi su tutto il tempo che avete trascorso soffrendo, ma sognate e immaginate la fonte della giovinezza e gli anni di salute che avete già goduto. Quanto avete avuto, potete riaverlo di nuovo se vi impegnerete

abbastanza. A lungo termine, arrendersi è la via più difficile e miserabile, mentre tentare con tutte le vostre forze sino a quando otterrete il successo, è la via più facile.

Fate svanire la tristezza con la gioia. Distruggete i pensieri sgradevoli del fallimento con il tonico di una coscienza di successo. Levigate la disarmonia con lo scalpello dell'armonia. Cauterizzate le preoccupazioni con l'indifferenza. Gettate le preoccupazioni nella fiamma della felicità. Umiliate la scortesia con la cortesia. Detronizzate i pensieri malati e ponete Re Vitalità sul trono del giusto vivere. Bandite l'agitazione e l'ignoranza dalle rive della vostra mente. Stabilite interiormente il Regno del Silenzio e il Dio della Felicità entrerà senza dover essere pregato, invitato o adulato.

### **AFFERMAZIONE**

*“La luce perfetta è perfettamente presente in ogni parte del mio corpo. Ovunque si manifesti quella luce guaritrice, c'è perfezione. Io sto bene, perché la perfezione è in me”.*

*--Praecepta Lessons, Volume 3 (1938): Praeceptum #65*

## EVOLUZIONE DEI METODI DI GUARIGIONE, PARTE III, DI PARAMHANSA YOGANANDA

### **METODO DI GUARIGIONE SUBCOSCIENTE**

Alla sera prima di andare a letto e al mattino appena svegli, svuotate la mente da ogni pensiero; quindi scegliete, tra le affermazioni che seguono, quella che più si addice al vostro bisogno e ripetetela, in principio ad alta voce e poi mentalmente.

(1) Concentrate lo sguardo e la percezione nel punto tra le sopracciglia, chiudete gli occhi e ripetete tre volte la seguente affermazione: *“Io voglio, con la mia volontà che fluisce dalla Volontà Divina, essere sano, stare bene, essere prospero e spirituale; essere sano, essere sano”*.

(2) Chiudete gli occhi, concentratevi sul battito del cuore e ripetete con devozione e sentimento: *“Tu sei amore, Tu sei amore, io sono Tuo, Tu sei mio, io sono Tuo, Tu sei mio, io sono amore, io sono amore, l'amore è sano, l'amore è perfetto, io sono sano, io sono amore, io sono completo, io sono perfetto”*.

(3) Concentratevi sull'ombelico; immaginate in quel punto una luce splendente. Chiudete gli occhi. Sentite l'ombelico e ripetete con forza di devozione e immaginazione: *“Tu sei Vita, Tu sei forza, Tu sei mente e immaginazione, Tu sei pensiero, Tu sei fantasia, io sono pensiero, io sono fantasia. In ogni cosa, in ogni cosa, io sono come Te, io sono come Te, io sono completo, io sono come Te”*.

(4) Concentratevi sul midollo allungato, chiudete gli occhi e, visualizzando o sentendo la luce in quel punto, ripetete: *“La Tua corrente cosmica fluisce in me, fluisce in me, attraverso il mio midollo allungato fluisce in me, fluisce in me. Io penso, io voglio che la corrente fluisca, fluisca in tutto il corpo, che la corrente fluisca in tutto il corpo. Sono ricaricato, sono guarito, sono ricaricato, sono guarito. Lampi di luce mi attraversano. Sono guarito, sono guarito”*.

### **Metodo di guarigione cosciente**

(1) Ripetete una qualunque delle precedenti affermazioni durante il giorno o la notte, prima o dopo la meditazione. Tutti gli studenti dovrebbero utilizzare spesso il mio libro: *Affermazioni scientifiche di guarigione*, che troveranno di grande aiuto.

(2) Con forza di volontà, inviate ripetutamente l'energia vitale, molto lentamente, alla parte del corpo che ne ha bisogno; sentite l'energia risanante che, in maniera scientifica, vi guarisce. Il metodo Yogoda (gli Esercizi di ricarica, *N.d.T.*) vi ha insegnato come farlo nella seconda lezione (esercizio A: contraete lentamente e con forza, fate vibrare e rilassate ogni singola parte del corpo, due o più volte da 1 a 20, dal basso verso l'alto, iniziando dai piedi).

### **Metodo di guarigione Supercosciente**

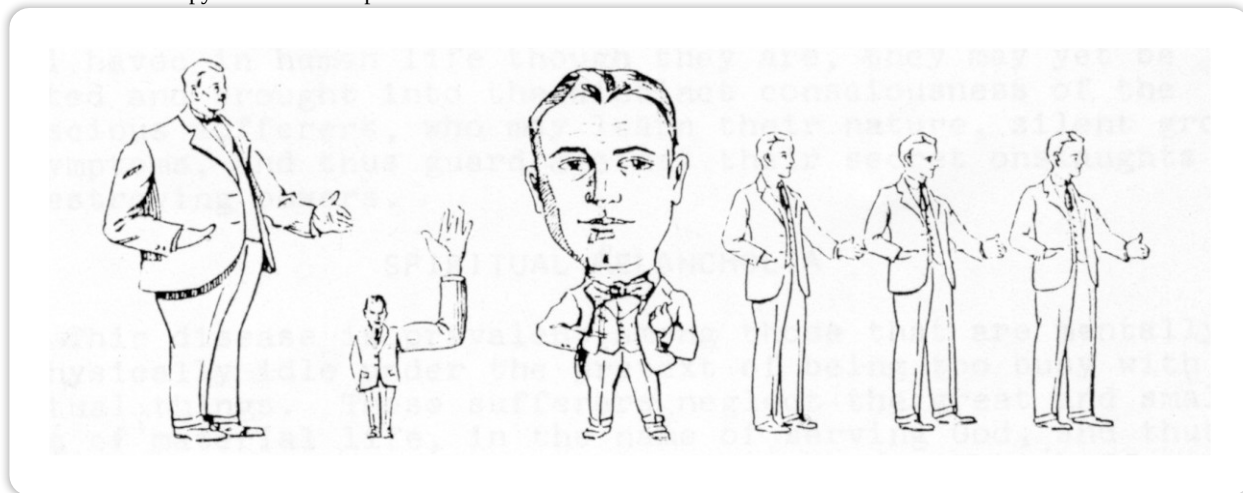
Elevatevi oltre il respiro e sintonizzatevi con la vibrazione cosmica; con forza di volontà sempre più intensa e con la più grande devozione, concentratevi nel punto tra le sopracciglia e inviate le seguenti preghiere, o convinzioni, nella vibrazione cosmica. Invocate mentalmente la vibrazione cosmica, così come fareste con vostro padre.

(1) *“O Santa Vibrazione, Tu sei me, Tu sei me, la mia anima è Tua. Il Tuo spirito è mio. Tu sei perfetta, Tu possiedi tutto, io sono Tuo figlio, io possiedo tutto, io possiedo tutto. Il bouquet dei più dolci fiori della mia devozione, del mio amore e della più grande adorazione, offro a Te, offro a Te. Ciò che è mio è Tuo. Ciò che è Tuo è mio. Io prego, con amore io prego. Sii Tu mio, sii Tu mio”.*

(2) *“Tu sei me, Tu sei me, Tu sei beatitudine, io sono beatitudine, Tu sei pace, Tu sei completo, io sono completo, io sono completo, io sono completo, Tu sei perfetto, la perfezione è mia, Tu sei beatitudine, io sono beatitudine, io sono beatitudine, io sono beatitudine”.*

Ponete una fede assoluta nel Dio di tutti gli dèi, o nello Spirito di tutti gli spiriti e sempre, al di là di ogni dubbio, credete che il Suo potere operi in voi, proprio dietro ai vostri pensieri, alle vostre preghiere e alle vostre convinzioni, donandovi un'infinita forza di guarire voi stessi e gli altri. Riconoscete che Egli opera e agisce assieme a voi in ogni cosa e lo avrete sempre con voi.





### UNA VITA EQUILIBRATA: CURARE LE ANORMALITÀ MENTALI, DA PARAMHANSA YOGANANDA

Osservate le figure sproporzionate dell'illustrazione qui sopra a sinistra: la prima figura ha la testa piccola come un'arachide e il corpo grasso come se fosse una mongolfiera; la seconda ha un braccio sviluppato come quello di Sandow (il padre del culturismo moderno, n.d.t.), ma il corpo di un nano; la terza ha una testa grande e pesante su un corpo fragile e lillipuziano. Non sarebbe uno spettacolo molto divertente oppure penoso (a seconda del vostro umore) vedere una simile folla?

Osservate ora il gruppo sulla destra dell'illustrazione qui sopra. Queste persone sono normali per quanto riguarda la loro forma fisica esteriore e il loro aspetto, ma sono mentalmente malati e deformi. Come gli abiti nascondono le cicatrici, le infiammazioni e persino alcune deformità, così un'aspetto umano ben ordinato spesso copre gravi malattie mentali.

Se vi trovaste davanti a una vasta folla di persone comuni, ben vestite e fisicamente in salute, e foste dotati del potere di vedere i loro corpi mentali, che sorpresa e che patema ne ricevereste! Se i loro corpi mortali esprimessero la ragione come testa, i sentimenti e i sensi come tronco, e la Volontà come piedi, vi rendereste conto del loro essere anormali, malati e deformi. Vedreste alcune persone con una testa minuscola e poco senno, attaccata a un tronco prominente per l'appetito dei sensi. Alcuni avrebbero un corpo dei sentimenti e un vigore appassiti, con il braccio della loro capacità di fare affari molto sproporzionato e iper-sviluppato. Un'altra persona avrebbe forse un grande cervello socratico, ma un tronco della compassione e del sentimento

raggrinzito e prosciugato. In un altro ancora, normale nella testa e nel corpo, potreste osservare che ha i piedi della volontà e dell'autocontrollo paralizzati, e così via.

Tali innumerevoli deformità psicologiche e incalcolabili corpi mentali patologici, per certi aspetti ipo-sviluppati e per altri iper-sviluppati, giacciono nascoste dentro l'uomo, causando sofferenza all'anima, ostacolandone l'espressione sul piano materiale.

Non sarebbe fuori posto elencare qui alcune di queste malattie psicologiche così che, essendo la causa suprema e invisibile di ogni devastazione nella vita dell'uomo, esse possano essere individuate e portate con chiarezza alla coscienza di coloro che, ignari, ne soffrono: essi potranno così imparare a conoscerne la natura, la crescita silenziosa e i sintomi, ed essere all'erta e in guardia contro i loro attacchi segreti e i loro poteri che tutto distruggono.

### **Tristezza Spirituale**

Questa malattia prevale tra chi è mentalmente e fisicamente pigro, con la scusa di essere troppo impegnato con le cose spirituali. Chi ne soffre trascura i piccoli e grandi doveri della vita materiale in nome del servizio a Dio. In questo modo invitano a dimorare in loro il demone del male. Soffrono di pessimismo e non apprezzano tutte le buone cose e la bellezza della vita materiale. Questa malattia è contagiosa e tutti le persone che aspirano ad essere spirituali devono ben guardarsi da essa tenendo calda e immune la linfa dell'energia svolgendo costantemente attività degne di valore e salutari.

### **Indigestione Spirituale**

L'indigestione spirituale è il risultato dell'ingestione indiscriminata di molte medicine per la mente brevettate, sotto forma di libri e lezioni pseudo-spirituali, da ciarlatani che si spacciano per medici spirituali. Questa malattia non solo uccide l'autentica fame di Verità, ma distrugge il potere di discriminare tra buoni e cattivi insegnamenti. Chi passa tutto il tempo a mangiare e mangia qualsiasi cosa trovi, non solo mangerà troppo ma mangerà anche cibo avvelenato mescolato a quello buono, causando prima un'indigestione spirituale e poi la morte spirituale. Il prolungato eccesso di studio di qualsiasi genere di trattati e di principi filosofici – senza mai provare

ad assimilarne i contenuti e verificarne i risultati nella propria esperienza pratica – avrà come conseguenza il dubbio, l'indifferenza e lo scetticismo verso tutte le leggi spirituali.

### **“Spassarsela” a Livello Mentale**

Chi è afflitto da questa malattia conduce una vita inutile perché ha troppo tempo o troppi soldi tra le mani e manca di un vero scopo e una vera comprensione della vita. Sarà allora guidato dal capriccio di fare quello che gli passa per la testa, riempiendosi la vita di romanzi scadenti, film emozionanti e altri passatempi improduttivi. Non realizza la propria malattia se non quando un bruttissimo trauma o un esaurimento nervoso lo colpisce.

### **Il Raffreddore Mentale dello Sconforto**

Non potete sapere quando ne sarete afflitti e soffrirete così di scoppi di sconforto, intolleranza e impazienza.

### **Il Catarro Mentale**

Questa malattia si traduce nell'albergare costantemente preoccupazioni mondane croniche: sono di solito trascurate e ad esse ci si piega passivamente, invece di combatterle e sradicarle.

### **Follia Psicologica**

La follia psicologica spinge, chi ne è vittima, a ricercare la felicità in modo unilaterale. Iniziano a pensare che il denaro sia la felicità, che la fama sia la felicità, che lo sia la salute o il potere. Scarificano tutto il resto – gioventù, reputazione, pace mentale ecc. – sull'altare della loro ambizione distruttiva e imparano troppo tardi che solo una vita equilibrata, dove si rispettano tutte le leggi della natura e di Dio e dove si armonizza l'attività con la calma, può portare la felicità e onorare il destino naturale dell'uomo. Chi soffre di follia psicologica diventa a tal punto “pazzo-per-i-soldi” oppure ossessionato da un'unica ambizione da avere una visione della vita deformata e distorta. Un uomo, ad esempio, aveva molto successo negli affari e aveva accumulato

un milione di dollari, ma prima che potesse usarli, morì per un gravissimo esaurimento nervoso e un'ansia esagerata. Per ottenere la celebrità, altri sacrificano il rispetto di sé e la sincerità. Chi soffre di questa malattia di unilateralità perde il proprio vero obiettivo e non può mai dirsi veramente soddisfatto dall'ottenimento dell'oggetto a lungo desiderato, poiché è nella natura dell'uomo avere diverse sfaccettature e ciò richiede uno sviluppo completo, a 360 gradi.

### **Follia Religiosa**

Questo "ismo", cioè il fanatismo tra le persone cosiddette spirituali, scaturisce dall'aggrapparsi a dei dogmi non verificati o all'opinione di qualcuno senza sottoporla alla prova dell'esperienza. Ciò causa attacchi di rabbia e odio verso le leggi della Verità verificata e del pensiero razionale senza pregiudizi. Tale follia religiosa porta alla disobbedienza delle semplici leggi di Dio di efficienza mentale, prosperità materiale e salute fisica.

Le malattie fisiche, essendo tangibili, dolorose e rivoltanti, suscitano la nostra resistenza attiva e cerchiamo di guarire attraverso l'esercizio fisico, la dieta o altri specifici metodi di cura. Tuttavia, non si fa prevenzione per le malattie psicologiche, sebbene esse siano alla radice di tutti i dispiaceri umani, né ce ne si occupa prontamente: così si permette loro di rovinare e devastare la vita della gente.

### **I Principi Spiritualì che Dovrebbero Essere Insegnati**

Gli educatori, i cultori del corpo, i predicatori, i riformatori, i dottori e i legislatori affretteranno il progresso della vera civilizzazione solo quando loro per primi impareranno, e poi insegneranno agli altri, come sviluppare armoniosamente tutti gli aspetti della vita e della natura dell'uomo. Queste sono la vera educazione e la cultura completa della persona sotto ogni punto di vista che tutto il mondo sta cercando.

Le autorità competenti in materia educativa ritengono impossibile insegnare i principi spirituali nelle scuole pubbliche perché li confondono con la varietà, in conflitto tra loro, delle diverse fedi religiose. Tuttavia, se si concentrassero sui principi universali di pace, amore, servizio, tolleranza e fede che governano la vita spirituale e se ideassero dei metodi per coltivare in modo pratico tali semi in quel terreno fertile che è la mente

dei bambini, allora quella difficoltà immaginaria si dissolverebbe. È il più grande degli errori ignorare questo problema solo perché è all'apparenza difficile.

Dopo aver lasciato i loro atenei, molti laureati si ritrovano spesso sbilanciati da una testa zeppa di libri e non riescono a camminare diritti sul sentiero della vita: le loro gambe della Volontà e dell'Autocontrollo sono quasi paralizzate per quanto poco siano state utilizzate. Essi cadono precipitosamente nella fossa del matrimonio sbagliato, dell'uso sbagliato del sesso, di un'eccessiva brama di denaro e del fallimento negli affari. Non è stato insegnato loro un altro modo di utilizzare le lame, affilate dallo studio accademico, della loro acutezza mentale se non quello di ferire se stessi. Molti giovani uomini sembrano provare piacere nel fare cose destinate a svantaggiarli e, in ultimo, a farli soffrire. In America lo scorso anno (1924), giovani uomini di un'età compresa fra i 15 e i 30 anni hanno rubato un miliardo di dollari con rapine a mano armata. Chi ne è responsabile? Noi, tutti noi. È maligno anche chi non fa nulla per prevenire il diffondersi del vizio e non insegna agli altri a essere virtuoso con il proprio esempio. Le scuole, le università e la società non hanno provato in modo scientifico a prevenire il crimine eliminando la sua vera causa mentale.

Perché non intraprendere i giusti passi educativi per evitare questo furto annuale di un miliardo di dollari e poi utilizzare alcuni di quei milioni per creare delle "Scuole di vita", dove insegnare l'arte di vivere e lo sviluppo armonioso di tutte le facoltà umane? Speriamo di avere scuole simili per uno sviluppo completo del nostro "Washington Educational Center" a Los Angeles non appena avremo i fondi disponibili e avremo suscitato il giusto interesse per questo lavoro. Nel frattempo, progettiamo di lavorare, per quanto possibile, secondo queste linee guida

### **Scuole Come Giardini**

Considero le scuole opportunamente organizzate come giardini, in cui le anime dei bambini siano coltivate e nutrite. I giardinieri dovrebbero essere accuratamente selezionati dai genitori e dal settore pubblico e con questi dovrebbero cooperare. Gli insegnanti non dovrebbero mai essere trascurati perché sono plasmatori di anime. La cura e il nutrimento spirituale dell'infanzia di una pianta umana ne determinano di solito lo sviluppo successivo.

Sinceramente trovo elogiabile il moderno sistema scolastico americano e i suoi metodi, in continuo miglioramento, per la formazione intellettuale e, in certa misura, l'addestramento del fisico. Ma non possono non rilevare il suo principale difetto, ovvero la mancanza di una formazione spirituale: è assolutamente necessario che venga integrata una formazione morale e spirituale. Il ragazzo che a livello intellettuale fa parte della classe "A", o che è un grande giocatore di football, spesso cattura l'attenzione ed è incoraggiato dai professori e dagli studenti; tuttavia, pochi lo tengono d'occhio o lo ammoniscono se si comporta da oscura classe "D" nella sua condotta morale e nella sua vita spirituale.

Ma dov'è quella scuola che adotta misure specifiche per lo sviluppo della natura umana nella sua interezza, insegnando la vera arte della vita e preparando ad attraversare le diverse piccole prove della vita, fino all'esame finale? C'è un urgente bisogno di scuole simili che insegnino le arti e le scienze, descritte qui di seguito, in modo da garantire una crescita completa:

## CURRICULUM SCOLASTICO PER ALLENARE ANIME EQUILIBRATE

### **1. *La Scienza del Corpo per l'Efficienza a livello pratico***

- A. La tecnica per ricaricare a volontà la pila del corpo con la Corrente Cosmica.
- B. Il rilassamento scientifico dell'energia dalle parti del corpo per un riposo perfetto.
- C. La conservazione dell'energia vitale.
- D. L'elasticità e l'agilità del corpo.
- E. La resistenza fisica (al freddo, al caldo, allo sforzo, ecc)
- F. La conoscenza di cosa e quanto mangiare ogni giorno e del valore del digiuno parziale.
- G. Le corrette abitudini per alimentarsi e dormire.
- H. L'importanza di sedersi col busto eretto così che l'asse cerebro-spinale, il diaframma e i polmoni siano nella giusta posizione e si muovano correttamente.
- I. Una moderata attività sportiva, ad esempio il nuoto, il tennis, il baseball, ecc.
- J. La pulizia: farsi il bagno tutti i giorni per tenere i pori aperti del corpo.
- K. L'igiene sessuale; c'è una relazione fra il controllo sessuale e una buona memoria, la longevità, l'ispirazione mentale e la felicità matrimoniale.

### **2. *Ingegneria Mentale***

- A. L'arte di costruire ponti tra il fallimento e il successo sopra i fiumi delle difficoltà.
- B. I metodi psico-fisici per tenere i sensi – dipendenti dalla vista, dall'udito, dal gusto, dal tatto e dall'odorato – ben allenati, disciplinati, affidabili, impegnati e senza ribellioni, controllandoli con facilità e ottenendo la loro volenterosa collaborazione.

- C. L'arte di mantenere la vita mentale libera dai batteri della paura, dello sconforto, della tristezza, dell'avarizia, della mancanza di iniziativa, della rabbia, della preoccupazione, della pigrizia e della noia.
- D. L'arte di infondere il ricostituente dell'allegria nel corpo.
- E. La conoscenza, ottenuta attraverso l'esperienza pratica, della superiorità della mente sul corpo.
- F. Lo sviluppo della forza di volontà per realizzare i progetti nati da nobili idee e per resistere al richiamo delle tentazioni.
- G. L'arte di allenare la volontà in modo tale che sia una questione personale migliorarsi, senza la necessità di esser pungolati da ordini.
- H. Capire l'importanza fondamentale della volontà nel corso di tutta la vita.
- I. L'arte di scegliere il giusto compagno di vita e di mantenere la propria vita matrimoniale armoniosa grazie alla considerazione, al tatto, all'amore e alla fedeltà.
- J. L'arte di dar vita a figli spirituali e di allevarli meravigliosamente.
- K. L'arte della concentrazione (positiva e negativa). L'arte di allenare la mente subconscia e di imparare nel sonno.
- L. L'arte di mantenere la mente forte e immune da malattie.

### ***Arti Sociali***

- A. L'arte di regolare disciplinare l'ambizione personale, in modo che non entri in conflitto con gli interessi e le esigenze della società.
- B. L'arte di trasformare l'avidità di possedere in desiderio di condividere.
- C. I metodi per incoraggiare il servizio nel sociale. L'arte della capacità creativa di servire l'umanità e alleggerire il lavoro o di migliorare le condizioni esistenti.
- D. L'arte di lavorare per migliorare le leggi con la corretta educazione, e con la comprensione e la cooperazione intelligenti.
- E. L'arte di comportarsi con grazia, di avere modi nobili e di nutrire un sincero interesse per i problemi degli altri.
- F. L'arte della cooperazione e la conoscenza della totale interconnessione fra il destino dell'uomo e le leggi universali dell'esistenza.
- G. Il valore del sacrificio di sé e della benevolenza verso tutti.



H. La legge della vita individuale in relazione alla vita sociale.

I. L'interesse e il patriottismo nazionali e internazionali.

Scienza spirituale applicata

A. La legge della sincerità nei pensieri, nelle parole e nelle azioni.

B. L'arte di cercare la propria felicità attraverso la felicità degli altri.

C. La relazione dell'uomo con Dio.

D. L'arte di convertire l'ambizione per sé in ambizione per tutti.

E. L'arte di fondere il piccolo sé nel Sé di tutti.

F. La legge di proteggere la ricchezza della pace interiore dai rapinatori: le preoccupazioni, le circostanze sfavorevoli, le malattie, ecc.

G. L'arte di essere sempre sommamente felici e di rendere tali anche gli altri.

H. La libertà da tutte le abitudini e l'adempimento delle azioni giuste grazie alla discriminazione e al libero arbitrio.

Le suddette Arti e Scienze sono quelle che dovrebbero essere insegnate nelle "Scuole di vita" ai bambini: le loro menti sono ancora malleabili e le loro forze non sono ancora indirizzate in uno specifico canale. Anche gli adulti possono diventare esperti in tali argomenti, se si allenano con buona volontà e costanza mentre le buone abitudini prendono il posto di quelle indesiderate.

Dopo un'accurata preparazione, gli studenti di tali scuole saranno sottoposti al susseguirsi incessante degli esami della vita e gli svariati diplomi vinti saranno la salute, la celebrità, l'efficienza, il benessere e la felicità.

L'argomento dell'esame finale, al termine di questo soggiorno terreno, sarà determinato solo dalla somma di tutto ciò che è stato acquisito e dai diplomi mentali e spirituali ottenuti nei diversi esami sostenuti nel corso della vita. E chi supererà con successo quest'ultimo Grande Esame riceverà il Diploma di rendimento durevole, di coscienza libera e benedizioni, incisi per l'eternità nella pergamena dell'Anima. Questo raro riconoscimento è incorruttibile, inattaccabile dalle tarme, fuori dalla portata dei ladri e dall'usura del Tempo, e dà diritto ad essere onorevolmente ammessi nella Fratellanza della Verità.

\*\*\*\*\*

*“L’ideale di una corretta educazione per i giovani è sempre stato caro al mio cuore. Vedo chiaramente gli aridi risultati di un’istruzione ordinaria che mira solo allo sviluppo dell’intelletto e del corpo. I valori spirituali e morali, senza l’apprezzamento dei quali nessun uomo può avvicinarsi alla felicità, sono ancora carenti nel curriculum ufficiale: ho deciso di fondare una scuola dove i ragazzi possano raggiungere la vera statura di esseri umani.” Paramhansa Yogananda, Autobiografia di uno Yogi (edizione originale) p. 24*

Paamhansa Yogananda fondò ciò che egli definì la prima “Scuola di vita” a Dihika, in India, nel 1917 e poi la trasferì a Ranchi nel 1918. Le Scuole “Educare alla Vita” e le “Living on that model.

**--East-West Magazine, Novembre-Dicembre 1925**

## I SEGRETI DELLA GUARIGIONE EMOZIONALE, DA SWAMI KRIYANANDA

*Originalmente: Superare le Emozioni Dannose*

Il segreto della guarigione emozionale è...

1. Il segreto per superare la **rabbia** è abbandonare il desiderio personale, mettendo in relazione le tue emozioni con uno spettro di sentimenti più ampio: l'amore per un amico; la gioia per la tua libertà interiore dalle circostanze esterne; il rispetto per il diritto degli altri di prendere le loro decisioni e fare i loro errori.

2. Il segreto per superare l'**ansia** è fare del tuo meglio nel presente, senza attaccamento ai risultati, con la consapevolezza che ciò che è tuo di diritto dovrà arrivarti, prima o poi, e che tutto il resto, anche se lo riceverai, si rivelerà evanescente.

3. Il segreto per superare la **depressione** è compiere azioni utili, dedicandoti altruisticamente ad aiutare gli altri.

4. Il segreto per superare la **depressione** è non cercare di uscirne con il ragionamento, ma alzare vigorosamente il tuo livello di energia dal cuore al cervello, dirigendolo poi in attività creative o nel servizio agli altri.

5. Il segreto per superare la **depressione** è affermare mentalmente: "Io non sono i miei malumori e non sono soggetto ai malumori degli altri. Sono il re del regno dei miei pensieri e sentimenti!". In tutto ciò che fai, cerca di essere una causa, non un effetto.

6. Il segreto per superare lo **scoraggiamento** è darti da fare per infondere il coraggio negli altri.

7. Il segreto per superare lo **scoraggiamento** è non rimuginare sulle cose: invece, agisci! Eleva i sentimenti del tuo cuore. Stai eretto; inspira, e con l'inspirazione attira il coraggio verso l'alto dal tuo cuore fino alla fronte; poi espira e getta fuori da te tutta la debolezza mentale e la negatività.

8. Il segreto per superare la **solitudine** è sviluppare la compagnia di "amici" interiori: pensieri creativi, ideali elevati e nobili aspirazioni. Visualizza la tua mente come una nazione e la sua popolazione di pensieri come cittadini felici e automotivati.

9. Il segreto per superare la **solitudine** è praticare la presenza di Dio e condividere con Lui ogni pensiero, ogni sentimento, ogni azione.

10. Il segreto per superare i **pensieri scortesi** è riflettere che la persona che ferisci di più, quando non sei benevolo, sei tu stesso; e che colui che riceve maggiormente le tue benedizioni, quando sei gentile con gli altri, sei sempre tu stesso.

11. Il segreto per superare i **sentimenti feriti** è non aspettarti nulla dagli altri; in questo modo, le loro parole e le loro azioni ti troveranno sempre interiormente in pace.

12. Il segreto per superare i **sentimenti feriti** è rivolgere la tua attenzione verso l'esterno, donandoti agli altri invece di soffermarti in modo egocentrico su ciò che ti aspetti da loro.

13. Il segreto per superare il **cinismo** è concentrarti sulle necessità degli altri, anziché sul pensiero che la vita, o gli altri, abbiano l'obbligo nei tuoi confronti di essere diversi da come sono.

14. Il segreto per superare l'**amarezza** è non permettere a te stesso di sentire che meriti di più dalla vita di ciò che stai ricevendo. La vita, infatti, ti darà sempre esattamente ciò che ti sei guadagnato.

15. Il segreto per superare la **dipendenza** dagli altri è porti questa domanda: "Potrà mai una persona ottenere dagli altri qualcosa che non risuoni con ciò che già possiede in se stessa?". Vivi maggiormente da dentro. Da quel centro, irradia a tutti la forza e il coraggio speciali che possiedi.

16. Il segreto per superare la **scontentezza** è comprendere che le circostanze sono sempre sostanzialmente neutre: il piacere o il dispiacere che ci provocano dipende dall'atteggiamento che abbiamo nel nostro cuore. Allenati, dunque, a essere sempre felice in te stesso.

17. Il segreto per superare il **dubbio** è concentrarti sui tuoi motivi per essere grato alla vita, e non su tutte quelle cose che ti sembrano imperfette. Ama gli altri. Ama la verità. Ama! Colma il tuo cuore di sentimenti generosi e il dubbio fuggirà come le ombre prima dell'alba.

18. Il segreto per superare l'**apatia** mentale è allenarti a dire istantaneamente "Sì!" ogni volta che senti l'impulso di brontolare o di dire "No!". Accogli la vita in tutta la sua varietà e in tutte le sue sfide. Come i petali di una margherita, mantieni aperto il

tuo cuore alle esperienze della vita. Supera la tua tendenza interiore a rifiutare le esperienze e a ritirarti da esse.

19. Il segreto per superare la **paura** è cercare la pace in quel calmo centro interiore dove nulla può toccarti: né il fuoco, né le inondazioni, né le perdite di alcun tipo, neppure la morte stessa.

20. Il segreto per superare il **senso di colpa** è lasciare andare il passato, poiché quello che è stato fatto non può essere disfatto. Decidi, piuttosto, di fare meglio da oggi in poi, e sempre meglio, finché quel “meglio” non diventi tutto il meglio che è in te. Considera i tuoi errori solo uno stimolo a raggiungere la vittoria finale.

21. Il segreto per superare l'**avidità** è la **contentezza**! Nutri sentimenti armoniosi nel tuo cuore. Afferma mentalmente: “Sono completo in me stesso. Sono integro! Sono libero da ogni ansia e bisogno! Accetto con contentezza tutto ciò che viene, facendo al tempo stesso del mio meglio per raggiungere i miei validi obiettivi”.

22. Il segreto per superare l'**irritazione** è contemplare i ritmi più lunghi della vita: non le passeggere increspature del piacere e del dolore, ma le lunghe onde della lealtà duratura; e non solo gli impegni presi sotto l'impulso dell'emozione, ma i grandi flutti di dedizione agli ideali più elevati della vita.

23. Il segreto per superare la **negatività** è comprendere che ciò che vedi nel mondo riflette ciò che sei in te stesso. Datti da fare per trasformarti. Smetti di pensare che il mondo abbia l'obbligo di appagare ogni tuo desiderio!

24. Il segreto per superare l'**insicurezza** è visualizzarti seduto nel cuore dell'infinito. Dal punto di vista della tua consapevolezza, l'universo è centrato in te stesso. Invia raggi di fede e benevolenza a tutti, e la vita ti sosterrà in ogni tua difficoltà.

25. Il segreto per superare la **gelosia** è comprendere che nessun essere umano ne possiede mai un altro; ognuno è solo di fronte all'eternità. L'uomo o la donna che amano di più sono quelli interiormente liberi, quelli che concedono a tutti la perfetta libertà. Ognuno deve crescere al proprio passo, per trovare il giusto posto nel grande disegno delle cose.

26. Il segreto per superare la **presunzione** è considerare l'universo come “centro ovunque, circonferenza inesistente”. Ogni essere umano vive nel cuore di una vasta realtà. Ricorda che l'esigenza di ognuno di cercare il proprio approccio alla verità è

importante tanto quanto la tua. Soprattutto, contempla la presenza di Dio in quel centro universale come la vera Causa ogni cosa.

27. Il segreto per superare il **risentimento** è affermare: “Sono libero in me stesso!”, augurando la stessa libertà a tutti. Irradia gentilezza dal tuo cuore. Sii una fonte di felicità per gli altri, se vuoi conoscere a tua volta la felicità.

28. Il segreto per superare l'**autocommiserazione** è riconoscere che questo tipo di autoindulgenza limita la tua capacità di superare le difficoltà. Diventa un conquistatore! Ricorda che tutto ciò che l'essere umano ha realizzato, puoi realizzarlo anche tu! Tutto ciò che serve è pazienza, sensibilità intuitiva e determinazione. Ogni apparente limitazione è, in realtà, un'opportunità di sfolgorante vittoria!

29. Il segreto per superare la **scarsa autostima** è comprendere che tu sei parte integrante di tutto ciò che esiste, e sei sempre sostenuto da quel Potere che ha manifestato l'universo stesso. Apri il tuo cuore alla vita! Smetti di considerarti una pianta solitaria, priva d'acqua in un arido deserto!

30. Il segreto per superare la **paura** del fallimento è non essere attaccato al successo. Concentrati sulla forza di volontà e l'energia che conducono al successo. Allora anche i tuoi fallimenti diventeranno trampolini per realizzare mete ancora più grandi.

31. Il segreto per superare la **paura** della morte è approfondire la tua consapevolezza di quella parte centrale del tuo essere che non muta mai, ma che è intessuta come un filo nell'arazzo della vita, fatto di circostanze apparentemente scollegate tra loro. La coscienza del cambiamento è alleata alla paura della morte. Contemplare l'immutabilità nel cuore del cambiamento è il segreto dell'immortalità.

## SCHEMA PSICOLOGICO, DA PARAMHANSA (SWAMI) YOGANANDA

(Copyright 1925)

### **Prefazione**

Questo Schema Psicologico contiene in sintesi un elenco di tutti quei fattori che contribuiscono a comporre le diverse caratteristiche salienti di un individuo. È dunque utile precisare le qualità buone e cattive che guidano la condotta umana. Nonostante siamo esseri umani dotati di libertà nell'esercizio della volontà, pochi di noi sono sempre consci nel farne un uso consapevole. Siamo guidati dalle nostre tendenze, ereditarie o acquisite e dalle abitudini frutto dell'ambiente. Un'abitudine ereditaria è anch'essa un'abitudine acquisita, nel senso che è stata acquisita in un'incarnazione passata. Spesso affermiamo “questo mi piace” o “quello non mi piace” senza renderci conto che, nella maggior parte dei casi, proviamo attrazione o avversione non per nostra libera scelta, ma perché le abitudini, da noi stessi create, ci costringono a farlo. Nel caso in cui l'esecuzione di una qualsiasi azione, buona o cattiva, sia influenzata o dipenda dai dettami di un'abitudine, allora certamente manca un reale libero arbitrio.

Se non c'è libertà di scelta, non può esistere il potere di compiere liberamente la giusta azione. Chi è schiavo delle abitudini è incapace di agire in modo corretto o libero, anche quando lo desidera intensamente.

Lo scopo di questo schema è aiutare le persone a liberare la propria anima e la propria volontà dall'ignoranza, dalle influenze ambientali indesiderabili, dalle consuetudini abiette, dalle cattive abitudini e da situazioni difficili, insegnando a comprendere e a sviluppare tutte le possibilità della vera natura umana, e a rilevare ed eliminare tutte le abitudini e tendenze negative. Con l'analisi e l'introspezione lo studente impara a conoscere se stesso grazie a questo schema: seguirà in modo naturale la conoscenza di come migliorarsi. Allo scopo di comprendere come dovrebbe essere, lo studente deve prima conoscersi.

Da un punto di vista qualitativo, questo schema è estremamente esaustivo, in quanto non è univoco, comprende infatti le qualità di ogni stadio della natura umana. I più moderni sistemi si concentrano esclusivamente sullo sviluppo dell'intelletto, talvolta anche a scapito della crescita spirituale. Metodi come il Binett-Simons Intelligence Test (uno dei primi e più famosi test per valutare le abilità cognitive e misurare l'intelligenza utilizzato in ambito educativo n.d.t.) enfatizza l'analisi e lo sviluppo solo dell'intelletto

umano, trascurando altre facoltà della natura umana, come il sentire, la consapevolezza morale, la volontà. Inoltre, tramite i test d'intelligenza, non si arriva sempre a conclusioni corrette circa le facoltà di una persona, la quale spesso si sente imbarazzata e nervosa nell'affrontarli.

Lo Schema Psicologico è utilizzato per ciascun studente della mia scuola di Ranchi, in India, dove sono iscritti circa 300 studenti. Ogni studente è osservato con attenzione e in modo amorevole da due o tre insegnanti: sia il suo comportamento e le sue abitudini, che le sue capacità intellettuali sono registrate minuziosamente. Questi metodi, lenti e comparati, di registrazione delle osservazioni giornaliere, settimanali, mensili e annuali della vita di uno studente forniscono agli insegnanti una quantità sufficiente di informazioni per permettere loro di conoscere quale sia la via specifica da seguire per “regolare” nel modo giusto la vita dei loro studenti, attraverso diversi cambiamenti nell'ambiente, nelle compagnie, nella disciplina ecc.

Questo Schema sarà di grande aiuto anche per tutti gli individui – uomini, donne e bambini – ed è pensato specialmente per i miei studenti in America, che dovrebbero prendere nota o anche tenere un diario mentale dei cambiamenti nelle loro tendenze, segnando i loro progressi nello sviluppo di qualsiasi buona qualità di cui possono essere carenti e che stanno cercando di coltivare.

Chiunque sia desideroso di seguire il sentiero della Verità dovrebbe vivere una vita armoniosa sia dal punto di vista materiale che spirituale. Le sue attività materiali collegate al corpo fisico, alla vita familiare e all'attività remunerativa dovrebbero essere compiute con attenzione e con successo. Il suo corpo dovrebbe essere in salute, il suo status finanziario buono, il suo rapporto matrimoniale e le sue relazioni sociali ideali, e la sua vita mentale ben equilibrata. Il suo sviluppo spirituale dovrebbe renderlo capace di armonizzare tutte le attività e i doveri della sua vita, così che possano, nel loro insieme, contribuire alla sua pace e alla sua felicità durature. Dovrebbe controllare i sensi e non esserne schiavo.

Questo Schema aiuterà moltissimo i genitori a crescere bene i propri figli, in modo completo, se applicato nei loro primi anni di vita, quando le diverse azioni e i vari ambienti non hanno ancora lasciato tracce di abitudini indelebili. Proprio come una persona non può rimodellare (sic) un blocco di argilla reso duro dal fuoco, allo stesso



modo è molto difficile cambiare le tendenze di un bambino dopo che sono diventate ostinate abitudini.

Tuttavia, nonostante questa difficoltà, dovrebbe essere chiaramente ricordato che gli esseri umani non sono come gli oggetti materiali, la cui natura non può essere modificata. Non importa quale natura essi possano avere ereditato o creato con le loro azioni: essa può essere cambiata, non con il mero desiderio, ma agendo ripetutamente e con pazienza nel modo giusto per un certo periodo di tempo. La natura umana, anche quando si è indurita in rocce di abitudine, conserva sempre la sua plasticità intrinseca che riappare sotto il fuoco di una costante disciplina.

Le persone desiderano liberarsi dei germi delle cattive abitudini, ma raramente adottano misure adeguate per eliminarli o per distruggerli, e pochi perseverano nell'uso di tali misure di igiene mentale. Si dimenticano che la potente morsa dell'abitudine ha richiesto molto tempo per serrarsi, gradualmente in modo sempre più stretto e con una ripetizione costante. Annullarla o anche solo allentarla richiede tempo. Le buone come le cattive abitudini sono nutrite dalle azioni e dalla ripetizione. Una forte cattiva abitudine può essere sostituita da una forte buona abitudine, che può essere creata grazie alla ripetizione di buone azioni.

Utilizzando questo Schema si è provvisti dei dettagli di tutte le abitudini già in essere, delle abitudini che sono in via di formazione, delle proprie predisposizioni e della situazione delle facoltà di corpo, mente e anima.

Vedete voi stessi come gli artefici di tutto ciò che siete, in possesso del potere di fare di voi qualsiasi cosa voi desideriate e dovrete essere. Questo breve Schema sarà il vostro faro negli oscuri sentieri della vita. Usatelo sempre.

### **Come Usare lo Schema Psicologico**

(Per voi stessi, I vostri amici e I vostri figli)

Per il vostro uso personale, questo Schema, se lo leggete e vi esaminate ogni giorno e persino settimanalmente, servirà come uno specchio che vi ricorda come individuare e rimuovere i vostri difetti psicologici e materiali. Con l'autoanalisi e l'osservazione costante delle vostre azioni e dei vostri stati d'animo, scoprirete gradualmente la vostra vera natura e imparerete a esprimerla in modo impeccabile.

Segnate, settimana dopo settimana, quali progressi avete fatto nell'attenuare qualsiasi cattiva influenza e nel coltivare qualsiasi buona qualità. Nutrite le buone qualità con buone azioni; affamate quelle cattive con la non cooperazione.

Gli amici dovrebbero essere aiutati a pensare correttamente con suggerimenti amorevoli, mai con la critica.

A un bambino dovrebbe essere insegnato con l'esempio e le azioni, non solo con le parole. Uno o due volte sono sufficienti per dirgli quale qualità desiderate che coltivi; poi tenetene mentalmente il pensiero, non arrendendovi fino a quando l'obiettivo non è realizzato. Ideate metodi nuovi e adatti a coinvolgere il suo interesse e a incoraggiare le buone qualità. Insegnategli con l'amore e la ragione, mai con la rabbia o in modo irragionevole. Se necessario, cambiate il suo ambiente e le sue compagnie. Fategli capire che vi sta a cuore il suo più alto interesse. Ricorrete allo Schema per controllarlo con periodicità, prendendo nota dei suoi progressi e dei suoi cambiamenti.

## **Indice**

Informazioni generali  
Informazioni sulla salute  
Informazioni psico-fisiologiche  
Grafia  
Attenzione  
Memoria e imitazione  
Ragionamento  
Immaginazione  
Obbedienza

## **Indole**

Sattwa (elevante)  
Sattwa-Raja (elevante-attivante)  
Sattwa-Tama (elevante-ostacolante)

Raja (attivante)

Raja-Tama (attivante-ostacolante)

Tama (ostacolante)

### **Informazioni General**

1.Nome dello studente

2.Data

3.Età

4.Data di nascita

5.Religione

6.Nome del padre

7.Resoconto dell'occupazione del padre, passata e presente.

8.Età dei genitori

9.Indirizzo

10.Il luogo dove lo studente è nato, cresciuto ed è stato istruito (con un riferimento particolare alla condizione climatica del luogo o dei luoghi; indicare se città o campagna).

11.Il luogo dove è stato istruito: scuola o casa (nel caso in cui l'istruzione sia stata ricevuta a casa, se è stata impartita dai genitori, da un insegnante privato o da parenti; occorre menzionare anche il metodo d'insegnamento).

12. In che misura era possibile dedicargli attenzione individuale e completa.

13. Che tipo di punizione riceveva in caso di trasgressione (se si è mai resa necessaria):veniva rimproverato, svergognato, boicottato, picchiato (frequentemente o occasionalmente), minacciato, gli venivano negati gli oggetti cari, subiva sentimenti che lo ferivano; e quali erano gli effetti di tutto ciò, se di breve o lunga durata.

14.Quale indirizzo o professione particolari i genitori desiderano che lui intraprenda in futuro.

15.Breve storia delle ultime tre generazioni dello studente (sia dal lato paterno che materno), con riferimento specifico – osservato in ogni ramo familiare – a qualsiasi

forma di genialità e a ogni tipo di peculiarità o malattia fisica (sia ereditaria sia acquisita) e a spiccate abitudini mentali.

16. Un'approfondita storia dello studente, che termini con osservazioni sulla tendenza generale e sulle caratteristiche salienti della sua natura e qualsiasi suo aspetto degno di nota (tendenze dominanti, abitudini, ecc. dovrebbero essere annotate). Ciò che qui viene richiesto è cogliere la caratteristica rilevante del bambino e di cogliere quali altri tratti del suo carattere ne derivino in modo naturale, ne siano influenzati o generati, o al contrario vi si contrappongano.

17. Una descrizione dettagliata del tipo di compagnia in cui è cresciuto fino a 7 anni e dai 7 ai 12.

18. Un elenco dei viaggi che ha fatto nei suoi primi anni di vita.

19. In che tipo di abitazioni ha vissuto (se vi era abbondante aria e luce o no).

20. Alimentazione– vegetariana o no– con molti amidi o grassi o diversamente. Che tipo di cibo ha mangiato in generale.

21. Distrazioni nel tempo libero: sport e passatempi; tipo di musica e di conversazioni a cui è interessato.

22. Con quale tipo di ambiente sociale (colto, di campagna, di città, commerciale, artistico, ecc.) è entrato in contatto diretto.

23. Abbigliamento abituale (pesante o leggero).

### **Informazioni sulla salute**

1. Stato di salute in generale

2. Peso

3. Altezza

4. Misurazione della capacità muscolare (se disponibile, attraverso una strumentazione)

5. Condizioni del sistema nervoso

6. Se gli organi di senso (vista, udito, tatto, odorato e gusto) funzionano bene o meno

7. Se il bambino sia sovrappeso, magro o di corporatura media

8. Qualsiasi malattia o qualsiasi situazione anormale o particolare di: cervello, fegato, cuore, torace, arti, intestini, stomaco, reni e sistema nervoso

9. Qualsiasi peculiarità a livello fisico

### **Informazioni psico-fisiologiche**

1. Percezione visiva della distanza (esattezza)

Percezione visiva dei diversi colori (esattezza)

1. Daltonico
2. Presbite
3. Miope
4. Cecità notturna
5. Altre particolarità

2. Se sia più incline al movimento o ai sensi

3. Udito:

1. Ampiezza dell'estensione
2. Chiarezza
3. Quanto possiede un orecchio ritmico
4. Se ha problemi d'udito o meno

4. Voce:

1. Stridula
2. Melodiosa
3. Acuta
4. Alta
5. Debole
6. Moderata

5. Avere o meno la tendenza ad essere sonnolento (come effetto di una attenzione prolungata).

6. Tempo di risposta al suono. Tempo di risposta alla luce.

7. Limite dello sforzo muscolare senza stanchezza.

8. Durata nel tempo del lavoro cerebrale prolungato.

Grafia

(come indizio del pensiero e del carattere)

1. Ordinata
2. Accurata
3. Frettolosa
4. Inaccurata
5. Illeggibile

### **Attenzione**

1. Arco di tempo dell'attenzione

(ad esempio, di quante cose può occuparsi contemporaneamente o in rapida successione con gli occhi o le orecchie nell'arco di uno o due secondi)

2. Continuità dell'attenzione (senza distrarsi) – (ad esempio, deve essere annotata la durata del tempo).

3. Intensità dell'attenzione

(a) Quando si occupa di una cosa, la sua percezione di altre cose diventa più completa?

(b) “Attenzione a farfalla”: se è penetrante o superficiale.

(c) Attenzione profonda senza alcuna sua manifestazione esteriore.

4. Mancanza di attenzione verso l'argomento in questione [sic] ma si occupa di altre cose o pensieri.

Distrazione: non dedica un'attenzione particolare o un minimo d'attenzione a nessun oggetto.

Abitualmente disattento.

5. Attenzione o interesse per materie specifiche: inglese, sanscrito, scienze, matematica, storia, geografia, educazione fisica, letteratura (storica, mitologia, fiabe di fate, biografie di grandi personaggi), filosofia, materie astratte, lavori all'aria aperta, meccanica, giardinaggio, e altre questioni.

### **Memoria e imitazione**

1. Modalità di memorizzazione:

1. Memorizza lentamente e conserva le informazioni per breve tempo
2. Memorizza rapidamente ma si dimentica
3. Memorizza rapidamente e conserva per lungo tempo
4. Memorizza lentamente e conserva per lungo tempo
5. Memorizza senza capire l'argomento
6. Memorizza dopo aver capito l'argomento

2. Memoria per materie specifiche: prosa, poesia, saggistica, matematica, temi astratti [sic], musica, racconti, scienze, ecc.

3. Tipi

1. Memorizza con termini visivi (memoria visiva)
2. Memoria uditiva e verbale
3. Memoria con associazioni ragionate
4. Memoria legata al sentire
4. indicare se la memoria si è modificata in qualche modo nel corso degli anni

5. Imitazione

1. In quale direzione è rivolta?
2. Particolari argomenti di imitazione in determinati stadi di crescita

3. Indicare se l'imitazione sia inconsapevole/cieca o intelligente.

### **Ragionamento**

1. Capacità di comprendere:

1. Capacità di osservare
2. Capacità di discriminare

2. Capacità di assimilare:

1. Lenta
2. Rapida

3. Capacità di dedurre (come segno di intelligenza)

4. Capacità di assimilare un argomento specifico:

1. Tramite l'interesse
2. Tramite la conoscenza generale pregressa
3. Tramite un'intelligenza rapida

5. Cause di una lenta assimilazione:

1. Innate
2. Scarsità di interesse

6. Capacità di comparazione

7. Capacità di generalizzazione

8. Il ragionamento applicato a diverse materie o indirizzi:

1. Programmazione
2. Matematica (numeri e cifre)
3. Nell'ideare ipotesi
4. Buon senso (risolvere cose pratiche o proporre un piano d'azione pratico)



9. Capacità di ragionamento.

**Immaginazione**

1. Gusti:

- (1) Musica
- (2) Pittura
- (3) Disegno
- (4) Modellare
- (5) Suonare strumenti musicali
- (6) Apprezzamento della bellezza
- (7) Indicatori precoci di quanto sopra.

2. Tipi:

- (1) Tratta argomenti concreti
- (2) Tratta argomenti astratti
- (3) Tratta numeri e cifre
- (4) Capace di immaginare una situazione
- (5) Capace di immaginare un fatto
- (6) Capace di immaginare un evento
- (7) Capace di immaginare una storia
- (8) Capace di immaginare il futuro.

3. Capacità di descrivere e di raccontare storie, ecc.

4. Capacità di penetrare la natura umana

5. Capacità oratoria (qualsiasi indicazione di ciò)

6. Abbondanza o scarsità di idee originali

7. Capacità teatrale

8. Inventiva con giocattoli, ecc.

## **Ubbidienza**

Caratteristiche dell'ubbidienza:

1. Intenzionale e con piacere
2. Meccanica
3. Forzata
4. Per ricevere una ricompensa
5. Ubbidienza occasionale per evitare un dispiacere
6. Ubbidienza occasionale per un breve periodo
7. Ubbidienza mescolata a rispetto o meno
8. Inclinazione naturale alla disubbidienza, ma cerca di essere ubbidiente perché desidera migliorare
9. Inclinazione naturale all'ubbidienza che improvvisamente diventa disobbedienza a causa della pressione del compito o di continue rimostranze per errori
10. Inclinazione naturale all'ubbidienza che diventa temporaneamente disubbidienza perché i sentimenti del soggetto sono stati feriti
11. Ubbidienza superficiale di un ragazzo furbo
12. Vorrebbe essere ubbidiente ma per via di una particolare inclinazione della mente non riesce ad esserlo
13. Ubbidiente se la ragione è soddisfatta
  1. Ubbidiente se si fa appello ai sentimenti
  2. Ubbidiente se si fa appello alla genealogia familiare o al rango sociale
  3. Ubbidiente se si fa appello al rispetto di sé.

## **Indole Naturale**

**Sattwa (qualità elevanti)**

1. Brahmacharya (autodisciplina)
2. Amore per i vicini di casa

3. Amore per gli animali
4. Amore per le buone qualità
5. Amore per la beatitudine e per la calma
6. Amore per i grandi dell'umanità
7. Partecipazione concreta verso gli altri
8. Benevolo verso i bisognosi
9. Dice la verità: spontaneamente (vale a dire abitualmente); indipendentemente dalle conseguenze
10. Ligio al dovere: per amore; per senso di rispetto
11. Spirito riformatore
12. Moralità: senso del "si deve"
13. Senso di rispetto di sé
14. Tranquillo
15. Riservato
16. Sensibile
17. Fedele
18. Cortese
19. Paziente
20. Indulgente
  
21. Agisce secondo i suggerimenti di menti superiori
22. Schietto
23. Ha il senso della proprietà
24. Amabile
25. Semplice, sincero
26. Calmo ed equilibrato

27. Ha sentimenti di devozione, abitualmente o di breve durata
28. Soddisfatto
29. Amore per la pulizia del corpo e della mente
30. Modesto
31. Con un'inclinazione alla filantropia
32. Imparziale
33. Gratitudine verso i benefattori

### **Sattwa-Raja (qualità elevantie attivanti)**

1. Leale
2. Amore per i genitori
3. Amore per i parenti
4. Amore per gli amici
5. Partecipazione in uno stadio iniziale
6. Ligo al dovere: solo in relazione a se stesso o ai propri parenti
7. Ligo al dovere perché spera in una ricompensa
8. Incline a correggersi
  - (a) Se si fa appello all'intelletto
  - (b) Se si fa appello ai sentimenti
  - (c) Se si fa appello alla genealogia familiare, al rango sociale o alla propria posizione
  - (d) Se viene ricordato un passato stato di sventura propria o altrui
  - (e) Se viene dimostrato affetto
9. Coscienzioso per natura o quando le circostanze lo richiedono.
10. Tenace

11. Risoluto
12. Indipendente ma rispettoso della legge
13. Coraggioso
14. Serio
15. Allegro
16. Capace di eseguire
17. Socievole
18. Capace di comandare e dirigere gli altri
19. Capace di difendersi
20. Ambizioso
21. Indagatore
22. Facilmente impressionabile
23. Dotato di forza d'animo
24. Capace di argomentare ma rispettoso
25. Sa essere accomodante e si sa adattare alle circostanze.
26. Capace di esprimersi
27. Capace di pentirsi
28. Incline al patriottismo
29. Lento nell'accettare un principio ma costante nel seguirlo.

**Sattwa-Tama (qualità elevanti e ostacolanti)**

1. Partecipazione a parole ma senza sentimenti profondi
2. Ragione morale: ha senso del "si deve", ma va fuori rotta a causa della forza delle tendenze precedenti
3. Arguto ma timido
4. Sensibile
5. Di buon cuore ma ottuso e semplice

6. Pronto nel prendere decisioni con il minimo incoraggiamento, ma non costante nel portarlo a termine

7. Indifferente agli affari di famiglia

**Raja (qualità attivanti)**

1. Veridicità occasionale con motivazioni egoistiche

2. Volubile

3. Abile

4. Eccessivamente serio

5. Intelligente

6. Impulsivo

7. Espansivo

8. Ficcanso

9. Ottimista

10. Pignolo

11. Tende a cercare informazioni sull'ambiente

12. Vivace.

**Raja-Tama (qualità attivanti ostacolanti)**

1. Prova un amore egoistico

2. Diligente per paura della punizione

3. Irrequieto

4. Furbo

5. Imitativo

6. Egoista

7. Vendicativo

8. Ipercritico

9. Litigioso

10. Arrogante
11. Irrispettoso
12. Ostinato
13. Indipendente ma senza regole
14. Chiacchierone
15. Eccessivamente appassionato all'abbigliamento e al mettersi in mostra
16. Eccessivamente astuto
17. Emotivo
18. Si scoraggia facilmente
19. Suscettibile all'essere facilmente guidato o influenzato dagli altri
20. Turbolento
21. Orgoglioso
22. Accetta una regola senza riflettere e ben presto si dà facilmente per vinto
23. Cerca di compiacere chi ha autorità con azioni umili un po' false
24. Mostra parzialità
25. Bugiardo per impulso, per gioco o per tendenza all'esagerazione.

**Tama (qualità ostacolanti)**

1. Attaccamento agli oggetti dei sensi
2. Partecipazione ipocrita
3. Moralità: senso del "si deve" non sviluppato
4. Bisognoso di rispetto di sé
5. Tranquillo (inattivo)
6. Stupido
7. Ottuso e timido
8. Indifferente alla ragione
9. Insensibile

10. Dipendente per mancanza di capacità
11. Procrastinatore
12. Cupo
13. Ingannevole
14. Distratto
15. Negligente
16. È preso da forti sentimenti di ostinazione e rabbia quando viene rimproverato per i suoi difetti, ma è incurante se non è rimproverato e gli viene solo chiesto di correggere i suoi sbagli
17. Corrotto: trova significati sgraditi nelle cose
18. Mostra doppiezza
19. Inclinazione intellettuale ma spietata
20. Lascivo
21. Avido
22. Propenso a rubare
23. Inclinazione naturale a mendicare
24. Superstizioso
25. Sleale
26. Abitualmente bugiardo
27. Tende a sminuirsi (manca di fiducia in se stesso).

### **Appello di Luther Burbank per l'opera di Swami Yogananda**

Santa Rosa, California, 22 dicembre 1924.

Ho analizzato il Sistema Yogoda con Swami Yogananda e secondo me è l'ideale per formare e armonizzare la natura fisica, mentale e spirituale della persona. Lo scopo di Swami è di istituire le scuole "How to live" in tutto il mondo, scuole dove



l'educazione non si limita al solo sviluppo intellettuale, ma anche allena il corpo e forma la volontà e i sentimenti.

Attraverso il Sistema Yogoda di sviluppo graduale del corpo, della mente e dello spirito, grazie a metodi semplici e scientifici di concentrazione e meditazione, la maggior parte dei complessi problemi della vita possono essere risolti e così la pace e la buona volontà possono scendere sulla terra.

L'idea di Swami di corretta educazione è semplice buon senso, libero da qualsiasi misticismo o dalla mancanza di senso pratico, non avrebbe altrimenti la mia approvazione. Scuole di questo genere sono già state istituite in India, come sono stati fondati anche centri a Boston e in altre città occidentali e orientali: esse hanno suscitato un entusiasmo straordinario tra gli americani di spicco in questo paese.

Sono felice di avere questa opportunità di unirmi sentitamente a Swami nel suo appello per le scuole internazionali dell'arte di vivere che, se istituite, porteranno questo millennio verso qualcosa di totalmente diverso rispetto a quanto da me conosciuto.

(firmato) Luther Burbank

## BRANI TRATTI DAGLI INSEGNAMENTI DEL MAESTRO SULLA GUARIGIONE DEI “SOLCHI” MENTALI

(1) Il metodo di guarigione spirituale con il potere di Dio è il più grande e può essere istantaneo.

(2) In ultima analisi, vediamo che ogni cosa è la forza del pensiero. (Divino Romanzo, anche Self-Realization Summer 1983)

(3) La mente è l'uomo invisibile, o anima; la forza vitale o prana è mente “liquida”; e il corpo è mente grossolana o “solida.

(3a) Il pensiero è la forza che aziona il complicato macchinario cellulare del corpo, come pure il macchinario del destino umano e dell'intero Cosmo. Il pensiero veicola tutte le funzioni chimiche, psicologiche e metalliche del corpo. (Praecepta Lessons, Volume 3 (1938): Praeceptum #65)

(4) ... alla fine è la mente che guarisce; i rimedi basati sul buonsenso non fanno altro che sostenere e collaborare con le leggi che promuovono il processo di guarigione quando il potere mentale non è ancora perfettamente sviluppato.

(5) Con il potere della tua mente puoi attuare cambiamenti nella forza vitale del corpo, come pure nel corpo stesso.

(6) I tuoi pensieri ti condurranno inevitabilmente al successo o al fallimento, dipende da quale pensiero è più forte. (Come essere una persona di successo)

(7) La ripetizione di un'azione crea uno schema (blueprint) mentale. Ogni azione viene compiuta anche mentalmente, non solo fisicamente, e la ripetizione di una particolare azione e delle forme-pensiero che l'accompagnano causa la formazione di

solchi nel cervello fisiologico, come in un disco fonografico. Dopo qualche tempo, non appena metti l'ago dell'attenzione su quei solchi cerebrali esso fa suonare il disco, a seconda dello schema mentale originario. Ogni volta che un'azione è ripetuta, incide questi solchi sempre più in profondità, finché la minima attenzione fa "suonare" automaticamente e continuamente quelle stesse azioni. (Self-Realization, March-April 1956)

(8) Questi schemi ti fanno comportare in un certo modo, spesso contro la tua volontà. La tua vita segue i solchi che tu stesso hai creato nel cervello. In questo senso non sei una persona libera; sei più o meno una vittima delle abitudini che hai formato. A seconda di quanto sono fissi quegli schemi, tu sei un burattino. (Divino Romanzo, anche Self-Realization Summer & Fall 1979)

(9)... le spine delle azioni malvagie, conficcate nelle memorie pre-natali e post-natali nei solchi del cervello (dalle interpretazioni della Bhagavad Gita)

(10)

- influenze mondiali
- karma nazionale
- influenze famigliari
- influenza degli impulsi
- le influenze delle vite precedenti
- le influenze ereditarie
- quelle acquisite attraverso la ragione
- l'effetto della volontà indipendente sull'azione
- la superstizione
- affermazioni ripetute delle madri o di altri amici intimi dell'infanzia, come "Giovanni è un bambino cattivo"

Tutto questo ha un'influenza sulla persona media.

(11) Swami Kriyananda: "Affermando con forza e determinazione delle qualità positive, con piena consapevolezza e profonda concentrazione, è possibile sciogliere nel giro di pochi minuti gli effetti negativi di tutta una vita!" (Raja Yoga)

(12) Puoi neutralizzare i dettami di quelle cattive abitudini. Come? Creando gli schemi mentali delle buone qualità opposte. E puoi cancellare completamente i solchi delle cattive abitudine attraverso la meditazione. (Divino Romanzo)

(13) Attraverso il potere dell'attenzione profonda e allenata, qualunque abitudine può essere installata – cioè nuovi schemi possono essere creati nel cervello – quasi istantaneamente e a volontà. (L'eterna ricerca dell'uomo)

(14) Con la concentrazione e la forza di volontà puoi cancellare perfino i solchi profondi di abitudini di vecchia data. (Self-Realization, March-April 1956)

(15) Il tempo usato nella formazione delle abitudini varia a seconda del sistema nervoso individuale e delle cellule cerebrali, ed è determinato principalmente dalla qualità dell'attenzione. Ogni abitudine, tuttavia, può essere installata nel cervello, quasi istantaneamente a volontà, creando solchi cerebrali attraverso il potere della profonda attenzione allenata. (East-West, January 1926)

(16) Durante la meditazione lo yogi percepisce il potere della concentrazione nel punto tra le sopracciglia, dove risiede la volontà, e sperimenta una sensazione di pace assoluta in tutto il corpo. Quando vuole rimuovere dalle cellule cerebrali i semi dei fallimenti passati o della malattia, deve diffondere quel potere di pace e concentrazione in tutto il cervello. In questo modo le cellule del cervello si impregnano di pace ed energia, alterando così la loro composizione ereditaria, sia chimica che psicologica. – Yogananda, Come essere una persona di successo

(17) Con le tecniche dello yoga, l'energia cosmica "cauterizza" i solchi delle cellule cerebrali dove si nascondono le tendenze passate. (Inner Culture, April-June 1944)

(18) Nella profonda meditazione, l'energia si accumula nel cervello e penetra nei solchi cerebrali dove si celano le abitudini, distruggendo coscientemente le abitudini negative ... Nella meditazione la supercoscienza usa l'energia rilassata nella mente concentrandola nel cervello, per entrare in profondità nei solchi e stanare le abitudini dannose, cauterizzandole. (Inner Culture, June 1938)

(19) Se sei uno studente della realizzazione del Sé, allora con completa devozione pratica il Kriya e l'aumentata forza vitale che scorrerà nel tuo cervello cauterizzerà i solchi di tutto il Karma reincarnato, buono e cattivo, annidato nei solchi cerebrali e nella mente subconscia. (Interpretazioni della Bhagavad Gita)

(20) Nella meditazione la mente si interiorizza e ritira la forza vitale dai muscoli e dai nervi, concentrandola nelle cellule cerebrali nei cui solchi sono annidate le cattive tendenze mentali. Questa forza vitale concentrata nella meditazione brucia i solchi delle abitudini mentali che si trovano nel cervello. (Inner Culture, September 1938)

(21) Poi gli dissi di praticare il Kriya Yoga, con queste ulteriori istruzioni: "Dopo aver praticato il Kriya, pensa che la Luce divina entra nel tuo cervello calmandolo, calmando i nervi e le emozioni e spazzando via tutta la rabbia". (Divino Romanzo, anche Self-Realization Summer 1985)

## TECNICHE SPECIFICHE DEL MAESTRO SULLA GUARIGIONE DI “SOLCHI ” MENTALI

A) Se, ad esempio, sei schiavo del fumo, di' a te stesso: “L’abitudine del fumo ha dimorato a lungo nel mio cervello. Ora dirigo tutta la mia attenzione e concentrazione nel cervello e **voglio che quell’abitudine venga rimossa**”. Comanda questo alla tua mente, più e più volte. Il momento migliore della giornata per farlo è al mattino, quando la volontà e l’attenzione sono fresche. Afferma ripetutamente la tua libertà, usando tutta la tua forza di volontà.

B) Quando vuoi creare una buona abitudine o distruggerne una cattiva, concentrati sulle cellule del cervello, il deposito dei meccanismi delle abitudini.

Per creare una buona abitudine, medita; poi, con la concentrazione fissa nel centro Cristico, il centro della volontà tra le sopracciglia, afferma profondamente la buona abitudine che vuoi installare.

E quando vuoi distruggere le cattive abitudini, concentrati nel centro Cristico e afferma profondamente che tutti i solchi delle cattive abitudini stanno venendo cancellati.

C) Questo è un metodo distinto e ben definito:

- Per prima cosa, medita sul pensiero “*Io e il Padre siamo uno*”, cercando di sentire una grande pace e poi una grande gioia nel cuore.

- Quando arriva quella gioia, afferma: “*Padre, Tu sei con me. Ordino al Tuo potere che è in me di cauterizzare le cellule cerebrali delle mie cattive abitudini e i semi delle mie cattive tendenze passate*”. Il potere di Dio nella meditazione lo farà.

- Liberati della limitante coscienza di essere un uomo o una donna; sappi che sei figlio di Dio. Poi afferma mentalmente e prega Dio dicendo: “Comando alle mie cellule di cambiare, di distruggere i solchi delle cattive abitudini che mi hanno reso un burattino. Signore, bruciali nella Tua luce divina”.

- Ma devi concentrarti; devi entrare profondamente in comunione con Dio.

(Divino Romanzo, anche Self-Realization Summer & Fall 197. Self-Realization Fellowship International Headquarters, Los Angeles, California, November 16, 1939)

#### D) Tecnica di guarigione supercosciente

Nella profonda meditazione, raccogli tutta la tua energia e concentrala nell'occhio spirituale.

Trasforma quell'energia in un raggio laser di luce sfolgorante e fa' risplendere quella luce innanzitutto nel tuo cervello, bruciando all'istante tutti i pensieri negativi e le abitudini mentali negative.

Poi fa' risplendere mentalmente questa luce in tutto il corpo e in qualunque parte specifica che abbia bisogno di guarigione.

Incenerisci tutte le cellule malate e sostituiscile con cellule sane.

## TRASCENDERE IL DOLORE FISICO, SWAMI KRIYANANDA

Quando tutto ciò che vediamo o sperimentiamo nella vita ci sembra reale, possiamo sperimentare dolore. Il non attaccamento dovrebbe essere portato al punto in cui nulla di questo mondo ci sembri reale. Nelle nostre vite dovremmo porci il fermo proposito di rifiutare il pensiero del dolore, ogni qualvolta il corpo lo sperimenti.

### **"Io non sono questo corpo"**

I dolori capitano nella vita, ma sono in larga misura mentali. Ho menzionato più volte l'esempio della visita dal dentista, perché si tratta di un'esperienza familiare a molti di noi. Farsi trapanare i denti può essere un'esperienza dolorosa e inquietante, infatti la maggior parte delle persone prende farmaci anestetici come la novocaina. In questo ho trovato un'ottima opportunità per praticare il non attaccamento, rifiuto infatti qualsiasi antidolorifico quando vado dal dentista. Inoltre, accettare in modo imperturbabile qualsiasi dolore dobbiamo sperimentare contribuisce a sviluppare la forza di volontà.

Ciò che faccio, semplicemente, è dirmi: "Il dolore non c'è!". Distolgo la mente dagli "eventi" che accadono nella mia bocca, e penso con concentrazione ad altre cose. Magari compongo una canzone, o ne elaboro mentalmente il testo. Magari mi metto a risolvere qualche problema di un libro che sto scrivendo. Ritengo sia meglio focalizzare l'attenzione su qualcosa di mentale, cosicché la mente non si concentri affatto sul corpo.

Un giorno nello studio del dentista, il dolore era troppo forte per permettermi di pensare piacevolmente alla poesia. Allora trovai un'altra soluzione: Mi dissi: "Non sono questo corpo", e lasciai che la mia mente si espandesse sulla campagna circostante. Così, il mio corpo divenne solo un minuscolo puntino in un campo di consapevolezza molto più esteso. Il dolore, allora, divenne insignificante.



### **Il dolore e la sofferenza sono universali**

Il dolore e la sofferenza sono parte della vita di tutti, comprese le vite dei santi e dei ricercatori spirituali di tutto il mondo. Eppure, alcuni appassionati di yoga sostengono che “lo yoga dovrebbe evitarvi di dover sopportare il dolore”. Sicuramente è vero che l’hatha yoga può curare molti disturbi, ma c’è anche la questione del karma. Se, in vite passate, avete causato sofferenze agli altri, la legge del karma esige che dobbiate subire sofferenze simili in questa, o in vite future. Nessuna pratica di yoga, per quanto intensa, vi dispenserà da questa legge.

Il dolore è un’esperienza universale per tutto il genere umano. Per alcuni, il dolore è intenso; per altri è relativamente minore. Qualsiasi dolore ci troviamo a sopportare è un equilibrio karmico dei dolori che abbiamo inflitto agli altri. L’esperienza del dolore, di per sé, non comporta una grande libertà spirituale. La cosa importante è accettarla con calma e con buona volontà, persino con gioia, come segno del volere di Dio per noi, e come espressione del Suo amore.

Quando riusciamo ad accettare con equanimità qualsiasi sofferenza ci giunga, siamo capaci di uscire completamente dalla sfera del dolore. Ricordate queste parole del mio Guru: “Le circostanze sono neutrali. Sembrano positive o negative, felici o tristi, unicamente a seconda della nostra reazione ad esse”.

### **La protezione divina contro il dolore**

Mi ricordo di una storia che il dottor Lewis era solito raccontare. Un giorno, arrivato a Mount Washington, stava uscendo dalla macchina quando lui stesso o qualcun altro sbatté la portiera su tutte e quattro le dita di una mano, schiacciandole di netto. La ferita era estremamente dolorosa. Qualcuno corse via per raccontare a Yogananda ciò che era accaduto.

Il dottor Lewis disse che, nel momento in cui Yogananda fu informato della situazione, sentì improvvisamente come se una lastra di ghiaccio fosse calata sulla sua coscienza. Mise la mano sotto il bavero del cappotto e la lasciò lì per due giorni. Non riusciva più a sentire la mano e non la guardava neanche. Dopo due giorni, sentì che il peso era stato tolto. Allora riuscì a tirar fuori la mano, che era in perfetta salute. Riusciva a usare le dita. Avrebbero dovuto rimanere schiacciate a vita ma si muovevano perfettamente.

Ho fatto un'esperienza simile quando ho avuto un'operazione al naso per una deviazione del setto. Yogananda soleva dire che non dovremmo essere operati in punti che formano una linea retta rispetto al centro del corpo, perché questi segnano la divisione fra il magnetismo della parte sinistra e destra del corpo e non dovrebbero essere toccati. Tuttavia, dopo avergli scritto spiegando che non riuscivo ad espirare dalla narice sinistra, acconsentì all'operazione perché il fatto di non essere capace di espirare dalla narice sinistra avrebbe anche disturbato l'equilibrio del flusso di energia.

Durante l'operazione il dottore mi diede un anestetico locale. Tre ore dopo essere tornato a casa, l'anestesia era svanita, e tutta l'amalgama che mi aveva inserito nel naso usciva fuori. Chiamai il dottore e dovetti ritornare da lui immediatamente. Senza alcuna anestesia, dovette reintrodurre tutta l'amalgama nell'area interessata. Sentivo molto bene quello che stava facendo, eppure non c'era dolore. Diversamente dal caso del dottor Lewis, non ho sentito la presenza di una lastra di ghiaccio che mi impediva di sentire alcunché. Quando chiesi al dottore se potesse spiegare l'assenza di dolore, disse che era totalmente fuori dalla sua portata.

### **Il centro del dolore**

Come menzionato sopra, mentre sono dal dentista non mi piace prendere la novocaina. Qualche mese fa ero seduto sulla poltrona del dentista, senza aver preso l'anestetico, e tenevo la mente lontana dal dolore pensando ad altre cose. Ma poi il dolore è giunto a un livello in cui era molto difficile ignorarlo.

Quindi cosa ho fatto? Mi sono concentrato sul dolore. Invece di cercare di ignorarlo, l'ho osservato molto fermamente finché che non sono penetrato nel centro del dolore. A quel punto, il dolore ha improvvisamente cessato di esistere. Quindi vedete, ci sono due approcci che possono funzionare. Da una parte, l'affermazione può aiutarci elevandoci a uno stato superiore di coscienza in cui il dolore non esiste più. In altre parole, accendete la luce, e il problema svanisce; dall'altra, talvolta il dolore è troppo forte e non riuscite proprio a liberarvene. Tuttavia, ho notato che quando le persone hanno questo problema, troppo spesso pensano: "Pratico la disciplina spirituale e la meditazione, non dovrei sentirmi così, quindi non mi sento così". Ma stanno solo prendendo in giro se stessi. Non possono liberarsi dal dolore semplicemente dicendo: "Non lo sento".

L'obiettivo delle affermazioni è sintonizzarsi con una realtà più elevata. Approfondendo le affermazioni, giungiamo a un altro principio: quando riuscite a mettere sufficiente energia in un'affermazione, potreste riuscire a generare un'energia tale da trascinare qualsiasi altra cosa, negativa e positiva, nella sua scia. Ma potreste anche scoprire che ci sono volte in cui l'affermazione non funziona proprio; e queste volte dovete affrontare con onestà il fatto che non funziona.

### **L'irrealtà della sofferenza**

Più ci avviciniamo a Dio, più fortemente ci attira a Sé, con amore. Quando si vive nella coscienza di Dio, tutti gli attaccamenti esterni svaniscono. È opportuno in tali questioni studiare le vite dei grandi santi di tutte le religioni. Tutti hanno dichiarato che l'amore divino e la gioia divina sono le uniche realtà, le uniche cose che valga la pena cercare nella vita.

Dopo vent'anni di dolore fisico, le ultime parole che sorella Gyanamata preferì nella sua vita furono: "Quale gioia, troppa gioia". E quando Yogananda parlava di lei, diceva di averla vista dissolversi in quello stato vigile, completamente liberata.

Fra coloro che hanno trovato Dio, nessuno ha detto: "Beh, avrei voluto riuscirci senza dolore". Non pensano neppure al dolore. La mistica musulmana sufi Rabi'a disse:

“Non ama veramente Dio chi non dimentica la sua sofferenza nella contemplazione dell’Amato Infinito”. In quella contemplazione divina, tutto il resto diventa un sogno, non esiste.

Quindi non prendete troppo sul serio i vostri dolori o trionfi della vita; osservateli solamente come se foste uno spettatore. Dovete imparare a guardare il vostro corpo come il piatto su cui dovrete mangiare la cena della saggezza nella vita. Quando finite quella cena di saggezza, quando avete imparato tutte le vostre lezioni, non avrete bisogno di un altro piatto. Potete buttarlo via o romperlo. Non ha importanza.

## TECNICA DEL MAESTRO PER ESCLUDERE LA PAURA, YOGANANDA

Qualunque cosa temiate, distoglietene la mente e lasciatela a Dio. Abbiate fede in Lui. Molta sofferenza è dovuta solo alla preoccupazione. Perché soffrire ora che la malattia non è ancora venuta? Poiché molti dei nostri mali vengono dalla paura, se vi svincolate da essa ne sarete immediatamente liberati. La guarigione sarà istantanea. Ogni sera, prima di addormentarvi, affermate: "*Il Padre Celeste è con me; sono protetto*". Circondatevi mentalmente dello Spirito e della Sua energia cosmica e pensate: "*Ogni germe che dovesse attaccarmi sarà fulminato*". Cantate "Om" tre volte, oppure la parola "Dio". Questo vi farà da schermo. Sentirete questa meravigliosa protezione. Siate senza paura: è l'unico modo per essere sani. Se comunicate con Dio, la Sua verità affluirà in voi, e voi saprete di essere l'anima immortale.

Ogni volta che vi sentite impauriti, ponete la mano sul cuore, sulla pelle nuda; massaggiate da sinistra a destra e dite: "*Padre, sono libero. Escludi la paura dalla radio del mio cuore*". Proprio come, sintonizzando una comune radio, voi eliminate le interferenze elettriche, così, se continuerete a massaggiare il cuore da sinistra verso destra concentrandovi incessantemente sul pensiero che volete eliminare la paura dal vostro cuore, essa se ne andrà, e voi percepirete la gioia di Dio.

### §

#### Branno sulla paura di Yogananda

“Quando la paura ha il sopravvento, rendetevi conto che non vi può capitare nulla di peggio della morte fisica e che, se ciò dovesse accadere, essa vi libererebbe dall’oggetto delle vostre paure.”

## FAI RISORGERE LO SPIRITO IN TE!

Molte persone pensano di essere sveglie, ma non lo sono. Per lo più esse stanno camminando verso la morte. Avete mai sentito parlare di persone che camminando addormentate, gridano con entusiasmo o tengono una conferenza? Molte persone sono così.

Gesù disse, "Lasciate che i morti seppelliscano i loro morti." Perché una persona stava per essere sepolta sotto terra, ma l'altra era già sepolta sotto la terra dell'ignoranza.

Fai risorgere quelli che hanno sepolto se stessi sotto gli errori della loro vita! Tu devi essere capace di sorridere in modo da realizzarlo. Non come se dicessi: "Io sono lieto di incontrarti", non quel tipo di sorriso. Quando tu sorridi – quando Dio sorride attraverso il cuore, attraverso l'anima, quando l'anima sorride attraverso il cuore e il cuore sorride attraverso gli occhi, allora il principe dei sorrisi è messo sul trono sotto il baldacchino della tua celestiale fronte. Non lasciare mai che l'ipocrisia ribelle possa distruggerti. Sorridi quando le tempeste della sofferenza ti colpiranno. Di, "Io ho varato la mia barca sul nero mare. Ho udito la Tua voce, sai che io sto arrivando da Te."

Egli sa che tu sei nel mare delle prove; Egli sa che stai muovendo il tuo "legno". Egli sa che devi lottare contro queste tempeste che hai intorno. Tu sei coperto dalle nuvole della tua ignoranza perché non vedi lo Spirito in ogni cosa intorno a te. Ecco perché devi far risorgere la tua anima dalle prove intorno a te. Devi sempre dire, "Ho varato la mia barca nel mare soleggiato. Attraverso la mia radio mentale, sto mandando la vibrazione che sto arrivando". Tu devi combattere anche quando le tue mani sembrano rovinate, tu devi combattere, non devi rinunciare. Poi, quando le nuvole spariranno e la tua vita tornerà ad essere piena di felicità e prosperità, avrai dimenticato queste prove.

Le prove non sono mandate per distruggerti, ma arrivano perché tu possa apprezzare meglio Dio. Non è Dio che ti manda le prove; esse derivano dalle tue stesse azioni. Tutti noi dobbiamo far risorgere le nostre coscienze

dall'ignoranza che ci avvolge. Noi siamo responsabili dei problemi della nostra situazione, che coscientemente o senza esserne coscienti, abbiamo creato da qualche parte e in un certo tempo, nel passato.

Non devi avere complessi d'inferiorità. Tu devi dire, "Io so che Tu stai venendo! Io vedrò il tuo argenteo bagliore. In questo mare tumultuoso delle prove, Tu sei la stella polare dei miei pensieri naufraghi". Perché hai paura? Tu non sei un uomo. Non sei quello che tu pensi di essere; tu sei immortale. Non immortale negli aspetti umani – le abitudini umane sono i tuoi peggiori e mortali nemici. Durante la crocifissione Gesù non aveva smesso di amare e poteva dire "Padre, perdona loro, perché non sanno quello che fanno". Così dimentica le tue difficoltà e di, "La mia anima è risorta, il mio potere è più grande di tutte le difficoltà, perché io sono il figlio di Dio." Tutti quelli che ricevono Dio sviluppano i poteri della mente applicandosi seriamente. I tuoi poteri mentali si espanderanno, la tua coppa della realizzazione non sarà abbastanza grande per contenere l'oceano della conoscenza. Poi tu risorgerai.

*--Da PARAMHANSA YOGANANDA (Rivista "East-West", maggio-giugno 1929)*

## Capitolo 6: Abitudini

ABITUDINI, SWAMI YOGANANDA

### **Riprogrammare le abitudini nel cervello a volontà, Swami Yogananda**

Chi vive in questo meraviglioso Palazzo dalle mura viventi, rivestite di tessuto osseo, guarnito con le porte sensoriali della vista, del tatto, dell'udito, dell'olfatto e del gusto? Questa sala della vita, il cranio umano, è davvero la quintessenza di un enorme stato. Esso contiene l'insieme delle circonvoluzioni collinari del cervello, percorse dai torrenti delle arterie e dai fiumi scuri delle vene. E questo luogo sublime è libero, nessuno lo abita? Questo palazzo è dunque solo una massa insensata di cellule fisiche? Esiste un libro senza un autore, un bambino senza genitori, un orologio senza un creatore, una rosa senza chi l'ha progettata? No. Allo stesso modo, ci sono meravigliose forze che governano questo regno di mistica bellezza. Sotto la cupola del cranio umano sono rappresentate scene di intensa attività, di vita pulsante e di intelligenza.

La bizzarra colonia di miriadi di piccole cellule cerebrali è guidata e controllata da una schiera di invisibili folletti buoni e dispettose fate e spiritelli dalle abitudini misteriose.

Li i piccoli vasi sanguigni trasportano le loro piccole barche cariche di diverse sostanze vitali verso il flusso arterioso. Qui avvengono acquisti e vendite, assorbimento ed eliminazione. Le piccole cellule intelligenti sono impegnate in banchetti luculliani o nell'introspezione, o nel ricevere le sensazioni come ospiti che giungono dalle porte sensoriali esterne, mentre altre creano malvagità invitando in questa straordinaria comunità folletti portatori di invisibili abitudini disordinate.

I Signori dell'abitudine e le persone comuni, le cellule cerebrali, si riuniscono e discutono animatamente su chi dovrebbe assumersi la responsabilità di governare il corpo. Questa federazione di stati fatti di carne è stata palcoscenico di molte guerre e rivoluzioni. In alcuni periodi elettorali, l'intera nazione versa in situazioni di disordine e confusione. Chi sarà il nuovo presidente? Quanti voti riceveranno i vari candidati? Ogni azione umana, eseguita mentalmente o fisicamente, è un elettore. Quando una particolare azione viene ripetuta, gonfia il numero dei suoi voti, e un numero enorme di tali azioni elegge un determinato candidato all'abitudine. Quindi, un voto collettivo di



tutte le azioni umane determina in diversi periodi della vita quale abitudine sarà quella predominante che regnerà sovrana.

L'elezione per superiorità numerica spesso ignora lo standard qualitativo. Se la maggioranza degli elettori è composta da sciocchi o criminali, essi sono destinati a commettere l'errore di eleggere il candidato dell'abitudine sbagliata. Se le azioni umane di voto non vengono guidate dalla legge suprema della discriminazione, esse continueranno a essere schiave di un governante indesiderabile.

La vera democrazia spirituale in questo regno corporeo richiede un'istruzione approfondita delle entità che votano all'interno dell'uomo. Esse non dovrebbero dipendere solo dal loro potere numerico di ripetizione, ma anche dalla qualità di azioni svolte con attenzione. Soprattutto, dovrebbero essere addestrate a essere guidate dal razionalismo ideale e messe in guardia contro gli effetti corruttori di un ambiente dominato dal sentimento, che le porta ad abusare dei loro poteri di voto. Dovrebbe essere il potere della ragione a selezionare i candidati.

Abitudini quali avidità, rabbia, invidia, abuso di alcol, consumo eccessivo di tabacco, caffè o tè, pigrizia o insuccesso, derivano dal fatto di essere state elette a svolgere il loro ruolo da orde insignificanti di piccole azioni la cui forza numerica ha conferito loro il potere, senza tenere conto delle conseguenze della schiavitù che ne sarebbe derivata. Non si nasce schiavi dell'abitudine, ci si rende tali, inconsapevolmente o consapevolmente, attraverso le nostre azioni costantemente ripetute. Non è il primo drink a fare di un uomo un ubriaccone, né è il primo atto di sensualità a renderci schiavi dei sensi, così come non è il primo consumo di droga che ci rende tossicodipendenti. Una serie di ripetizioni meccaniche o sconsiderate dell'azione sbagliata fa sì che l'abitudine ci catturi e si trasformi nel nostro governante. La forza della quantità ha vinto contro la debole voce della qualità della ragione, che non aveva voti perché non aveva esercitato i suoi poteri.

Stai in guardia dall'eseguire una prima volta un'azione malvagia. Quello che farai una volta, si ripeterà. Come una palla di neve che rotola, con la ripetizione l'abitudine diventa sempre più forte. Usa la ragione in ogni tua azione, altrimenti ti trasformerai nello schiavo impotente delle cattive abitudini.

**Deponi sua maestà la Cattiva Abitudine e fai salire al trono una regina migliore.**

Un'abitudine forte e cattiva che presidia da molto tempo il nostro stato fisico ci porta caos e miseria; in un regno così confuso, carestia spirituale, febbri mentali, povertà universale del corpo e della mente trovano ampio spazio. Una cattiva abitudine tenace dovrebbe essere messa quotidianamente sotto accusa davanti a un tribunale di giudici introspettivi e coscienziosi; essi dovrebbero informare le azioni offensive che compiamo ogni giorno che l'inevitabile risultato della loro persistenza sarà un crollo nervoso, lo spreco della gioventù e la distruzione della felicità. Questo costante avvertimento potrà servire gradualmente a risvegliare la ragione e la volontà rese schiave dalla vittima prigioniera dell'abitudine.

Molti fumatori accaniti, ubriacconi, schiavi del sesso, non sono liberi perché non pensano che stanno sbagliando e perché non muoiono subito. Ma anche se le pale dell'abitudine scavano lentamente, scavano comunque nel silenzio una tomba prematura, preceduta dalle fiamme brucianti della sofferenza.

Comincia con il convincere le tue azioni della tirannia delle abitudini indesiderabili che le dominano, avvia quindi il processo di protesta costituzionale per giungere a un vero impeachment (ribellione). Un atteggiamento lamentoso o addolorato, una rimostranza, o anche una ribellione violenta ma scostante, saranno di poca utilità. Tu sei il creatore delle tue abitudini: devi smontarle con uno sforzo regolare.

Entra in un rapporto diverso e migliore con le tue azioni. Tienile continuamente impegnate, interessate, attente a servire e fraternizzare con buone azioni. Se le azioni tendono a tornare alle loro vecchie associazioni pericolose, non scoraggiarti. Persisti, dedica loro sufficiente tempo e attenzione, vedrai che il potere di voto delle nuove azioni aumenterà e alla fine avrà la forza di rovesciare il sovrano senza valore ed eleggere al suo posto il candidato della buona abitudine.

Una cattiva abitudine impiega del tempo per raggiungere la supremazia, quindi perché essere impazienti per la crescita della sua antagonista, la buona abitudine? Non disperarti per le abitudini indesiderabili che vedi in te, semplicemente smetti di alimentarle con la ripetizione.

Il tempo impiegato nella formazione delle abitudini varia a seconda del tipo di sistema nervoso e delle cellule cerebrali, ed è determinato principalmente dalla qualità dell'attenzione. Ma qualsiasi abitudine può essere instillata a comando e quasi istantaneamente nel cervello, creando nuovi solchi cerebrali, attraverso il potere di un'attenzione ben allenata.

La vera democrazia presuppone un'obbedienza razionale e volontaria alle buone leggi, svincolata dall'autorità superiore o da qualsiasi altra influenza esterna. Allo stesso modo, un uomo saggio, se è veramente libero, evita l'errore e si comporta bene, non perché costretto dall'abitudine, ma perché guidato da una scelta libera e razionale.

“A colui che ha sarà dato; ma a colui che non ha, sarà tolto anche ciò che ha”. Questa affermazione biblica è profondamente vera per quanto riguarda le abitudini. Un uomo di buone azioni aumenta in virtù, ma uno schiavo di cattive abitudini perde tutto il potere della volontà e della ragione.

Tutti i gusti naturali, le usanze umane, sono il risultato di abitudini e sono di natura ambientale. L'amore per l'americanismo o per l'induismo è il risultato dell'abitudine e della familiarità. Quando ero un bambino, se avessi avuto scelta, avrei preferito essere un camaleonte umano, libero di abbracciare gli aspetti desiderabili di ogni nazione e credo.

Il governo delle azioni da parte di una discriminazione interna auto-evoluta, non guidata da buone o cattive abitudini, conferisce un potere illimitato alla volontà.

Un uomo con tale potere può istantaneamente fissare una nuova abitudine nel suo cervello, o bloccarne una a comando, senza sentire su di sé la pressione del tiranno dell'abitudine. Non si deve neanche essere dominati da una buona abitudine, perché l'abitudine potrebbe essere al potere semplicemente perché non c'è mai stata alcuna tentazione del male. Una simile buona abitudine non è fissata in modo permanente nella nostra natura, perché nasce non da una scelta e dalla ragione, ma dalle circostanze.

Un modo in cui possiamo mettere alla prova il nostro potere sulle nostre abitudini è quello di ordinare alla mente di renderci gradevole o meno un certo cibo, a comando. Quando arrivai per la prima volta in America, a una cena mi fu servito del formaggio Roquefort con dei cracker. Non appena il signor Roquefort toccò il mio palato e la sua visita venne comunicata alle cellule cerebrali, i signori dell'abitudine si ribellarono e stavano per sconvolgere gli onorevoli ospiti nel mio stomaco. Non mi

piaceva quell'improvviso imbarazzo, vedendo che tutti gli altri al tavolo si stavano godendo enormemente questo particolare formaggio.

Ho esortato con forza i miei sensi a eleggere immediatamente l'abitudine al formaggio Roquefort. Il sapore mi è subito piaciuto, ed è ancora così.

Perché le cose accadono contrariamente ai nostri desideri? Perché anche le nostre abitudini sono contrarie ai nostri desideri e le nostre azioni lusingano le nostre abitudini. Le nostre abitudini devono soddisfare i nostri veri Ideali.

L'abitudine è un meccanismo mentale automatico che serve a compiere azioni senza la fatica che comporterebbe l'iniziare nuove azioni. Se utilizzato male, questo meccanismo diventa l'arci-nemico dell'uomo. Sii pratico. Prova da oggi a superare le abitudini nemiche nascoste dentro di te, agghindate con le tue preferenze ambientali e diventa libero di agire con la sola ragione. Tu non sei le tue abitudini. Sii te stesso e ricorderai l'immagine perduta di Dio che è dentro di te.

**--Da *East West Magazine*, Gennaio 1926**

## INCIDERE NELLA MENTE ABITUDINI DI SUCCESSO, SALUTE E SAGGEZZA A VOLONTÀ, DI SWAMI YOGANANDA

Questa sacra lezione si rivolge solo agli studenti dediti allo Yogoda  
che vorrebbero, instancabilmente e incessantemente,  
cercare Dio finché non Lo trovano.

### **La Legge cosmica e "bisogni"**

Quando si cerca il successo bisogna concentrarsi sui "bisogni" e non sui "desideri". È bene che l'uomo non ottenga tutto ciò che vuole e che la Legge Cosmica non esaudisca i desideri che potrebbero causare danni. Un bambino può chiedere a suo padre di prendergli un bellissimo serpente velenoso, ma il padre non soddisferebbe mai un desiderio così pericoloso. La legge divina nega anche la soddisfazione di desideri dannosi, sebbene momentaneamente piacevoli. Certamente, l'uomo, come figlio libero di Dio, può persistere e spesso lo fa, nella sua brama per qualcosa che inizialmente è piuttosto delizioso ma che si rivela dannoso alla fine.

Maggiore è la necessità, maggiore è la probabilità che essa venga soddisfatta.

Prima di poter ottenere quello che vuoi, devi sviluppare il potere di ottenere a volontà ciò di cui hai bisogno.

### **Come trovare la vera felicità**

Quali sono i tuoi veri bisogni? Un riparo, nutrimento per corpo, mente e anima, prosperità, salute, il potere della concentrazione, una buona memoria, un cuore comprensivo, amici, saggezza e Beatitudine sono alcuni dei bisogni umani. Anche vivere in modo semplice, pensare in modo elevato, coltivare la vera felicità in se stessi per rendere spiritualmente felici gli altri sono bisogni reali. La vera felicità è duratura, perché è di natura spirituale, mentre la "felicità" basata sul piacere dei sensi si trasforma presto in tristezza. Fare in modo che i sensi servano i bisogni del corpo e della mente conduce alla vera felicità; indulgere nei sensi non porta altro che infelicità. Il desiderio di un oggetto piacevole per i sensi viene spesso scambiato per un "bisogno" naturale sebbene sia in verità un "desiderio" creato artificialmente. "I desideri" non devono essere alimentati; al contrario, l'intera concentrazione deve essere diretta verso il soddisfacimento dei "bisogni" reali o la messa in sicurezza delle necessità reali.

Di norma, l'attenzione è assorbita da "voglie" vagamente fluttuanti, non necessarie e desideri in costante aumento. Tutti i desideri volti alla gratificazione di inutili "voglie" devono essere cancellati.

Concentrare l'attenzione su un "bisogno" alla volta è il primo passo nella giusta direzione. Stabilisci il tuo più grande "bisogno", coinvolgendo tutti i fattori della vita e della vera felicità; dedica quindi tutta la tua attenzione ed energia a raggiungere il tuo obiettivo con il metodo più rapido.

Le vite umane sono governate non da fiacche decisioni, bensì da abitudini. Quando le persone sono abituate alla buona salute, alla prosperità, a un alto tenore di vita, alla scrittura, alle conferenze, ecc. tutte queste cose sembrano arrivare facilmente. Allo stesso modo, la povertà e il fallimento arrivano a coloro che vi sono abituati.

Le azioni dettate dalle abitudini buone o cattive vengono eseguite facilmente e naturalmente, portando a risultati buoni o cattivi. Il successo e il fallimento sono abitudini. Pertanto, se sei abituato alla povertà o alla malattia, devi imparare ad abituarti alla salute e alla prosperità. Se il fallimento, la malattia e l'ignoranza sono i tuoi costanti compagni, è solamente la mancanza di volontà che ti impedisce di arruolare l'aiuto del successo, della salute e della conoscenza per mandare via e tenere lontani i vecchi compagni, in modo definitivo e permanente.

### **L'eredità dell'anima**

Successo, salute e saggezza sono gli attributi e le abitudini naturali dell'anima. La costante identificazione con abitudini e pensieri deboli e la mancanza di concentrazione, di perseveranza e di coraggio sono i responsabili della miseria di cui le persone soffrono come la povertà, la cattiva salute e così via.

Stai paralizzando la tua facoltà di avere successo con pensieri di paura. Il successo e la perfezione della mente e del corpo sono qualità innate nell'uomo, *perché egli è fatto a immagine di Dio. Tuttavia, per poter rivendicare il suo diritto di nascita, l'essere umano deve prima sbarazzarsi dell'illusione dei propri limiti.*

Dio possiede tutto. Sappi perciò che *tu, come figlio di Dio, possiedi tutto ciò che appartiene al Padre. L'intero atteggiamento mentale di un individuo deve essere quello di un figlio di Dio pienamente soddisfatto e contento, perché sa di avere accesso a tutti i beni del Padre. Le tue doti innate sono la perfezione e la prosperità, ma tu scegli di*

essere imperfetto e povero. *Questo senso di possedere tutto deve essere un'abitudine mentale per ogni individuo.*

[Nota dell'editore: Quest'ultima frase manca nel libro fotocopiato "Yogoda Lessons".]

### **A cosa servono le abitudini?**

La formazione di un'abitudine è un dispositivo che ci viene fornito per la facile esecuzione di determinate azioni. Le abitudini sono meccanismi mentali che ci permettono di agire automaticamente, lasciando la nostra coscienza libera per altri doveri. Un'abitudine si forma con diverse attente ripetizioni di un'azione.

### **Il tempo richiesto per la formazione di un'abitudine può essere abbreviato**

Una nota mentale speciale deve essere fatta qui sulla formazione lenta o rapida di un'abitudine. Alcune persone hanno bisogno di molto tempo per creare abitudini mentali di salute, prosperità e per acquisire saggezza. In realtà il tempo necessario per questo scopo può essere abbreviato. La formazione lenta o rapida di un'abitudine dipende dallo stato generale di salute, dalla salute del sistema nervoso, cellule cerebrali comprese, dai metodi utilizzati per creare un'abitudine, dall'immaginazione mentale, dalla volontà, ecc. Quando un sano atteggiamento mentale è diventato un'abitudine forte - abbastanza forte per essere irremovibile - non importa quante volte tu ti possa ammalare, guarirai. La maggior parte delle persone lavora "a metà regime" nei pensieri e nelle azioni; quindi non ha successo.

Un'abitudine mentale, per materializzarsi, deve essere forte e persistente.

Ad esempio, l'abitudine alla salute o alla prosperità deve essere coltivata da pensieri di salute o di prosperità fino a quando i risultati non saranno evidenti. Un atteggiamento mentale immancabilmente sano e coraggioso è assolutamente necessario per il raggiungimento dei propri "bisogni" e "desideri". L'incapacità di prosperare e di essere in buona salute è dovuta senza dubbio a deboli abitudini mentali di salute e prosperità.

### **Rimuovi i pensieri negativi**

Quando affermi "Io sono sano" o "Io sono saggio", l'affermazione positiva deve essere così forte da scacciare completamente ogni subconscio pensiero nemico, scoraggiante o negativo che potrebbe sussurrarti: "Sciocco, non ci riuscirai mai. Sei un

fallimento, la saggezza è impossibile per te". Devi sapere che, qualunque cosa desideri fortemente, puoi materializzarla in breve tempo.

### **Ignora l'elemento temporale durante le affermazioni**

Nella pratica delle affermazioni, l'aspirante spirituale deve essere immancabilmente paziente. Credi di essere intrinsecamente sano quando vuoi una buona salute; credi di essere già prospero quando vuoi la prosperità; credi di essere intrinsecamente saggio quando vuoi la saggezza - allora la salute, la prosperità e la saggezza si manifesteranno in te.

Cambia le tendenze dei tuoi pensieri; scaccia tutte le abitudini mentali negative, sostituendole con abitudini di pensieri sani e coraggiosi e *applicali nella vita quotidiana, con incrollabile fiducia*.

Ricorda che, mentre un idiota disattento e spaccone ha bisogno di molto tempo per creare un'abitudine semplice, un individuo intelligente e deciso può facilmente creare o sostituire una cattiva abitudine mentale con una buona abitudine, in un attimo, con il semplice desiderio. Pertanto, se hai un'abitudine - mentale, fisica o spirituale - che impedisce il tuo progresso, *liberatene* ora; non rimandare.

### **Esercizi**

(A) Se sei afflitto da un caso cronico di indifferenza, decidi subito di liberartene. Sii allegro; pensa a qualcosa di divertente finché non ti ritrovi a sussultare dalle risate. Esercita l'autocontrollo; impara a sostituire, a piacimento, il dolore con la gioia; l'odio con l'amore; la paura con il coraggio; il pregiudizio con l'apertura mentale.

(B) Sappi che qualsiasi cosa facciano gli altri, puoi farla anche tu. \*(1)

(C) Se hai un complesso di inferiorità, ricorda che il successo, la salute e la saggezza sono una tua legittima eredità. La tua difficoltà è dovuta a una debolezza che può essere stata determinata da uno o più fattori. Essa può essere superata con determinazione, coraggio, buon senso, fede in Dio e in te stesso.

Pertanto, se sei fermamente convinto di essere un fallimento, cambia subito il tuo atteggiamento mentale; sii irremovibile nella tua convinzione di avere tutte le potenzialità per ottenere un grande successo. A volte potresti trovare utile ricordare le tue reazioni mentali in occasioni in cui non hai avuto successo in qualche impresa.



Pratica la quarta lezione Yogoda fedelmente e regolarmente e consulta il tuo insegnante spirituale.

Potresti trovare necessario anche cambiare il tuo ambiente mentale e fisico per creare le giuste abitudini di pensiero.

Dopo aver iniziato a sperimentare il successo, agisci con saggezza e perseveranza, qualunque cosa succeda, finché non dimostrerai di aver avuto successo proprio come credevi che sarebbe accaduto se ci avessi provato.

### RIASSUNTO

Non ci vuole molto per creare buone abitudini mentali. Infatti, esercitando una forte volontà, si possono formare immediatamente abitudini mentali di salute, successo o saggezza. Concentrandosi con perseveranza, coraggio e fede in Dio e in se stessi sulle necessità legittime, è possibile materializzarle a volontà.

\* (1) Una volta stavo cenando con alcuni amici. Tutto è andato bene fino a quando non è stato servito il formaggio Roquefort. In India mangiamo solo formaggio fresco; quando ho visto i piccoli granelli verdi di muffa nel formaggio li ho guardati con grande sospetto. La mia anima si ribellò contro di essi e le mie cellule cerebrali mi avvisarono di non aver nulla a che fare con quel formaggio. Tuttavia, mentre guardavo i miei amici americani che mangiavano il formaggio, mi sono fatto coraggio e ne ho messo un pezzo in bocca. Non appena ha sfiorato la lingua, tutte le prelibatezze aristocratiche che lo avevano preceduta si sono ribellate. Ci fu un grande clamore e commozione dentro di me, e loro mi fecero notare che, se "Mr. Roquefort" si fosse unito a loro, avrebbero tutte lasciato il corpo. Non ho osato aprire bocca, ma ho semplicemente annuito in risposta alla domanda del mio ospite che mi chiedeva se mi piacesse il formaggio! Poi, mentre guardavo intensamente i volti dei miei amici che mangiavano il formaggio Roquefort con piacere, improvvisamente mi decisi. Concentrandomi profondamente, dissi alle mie cellule cerebrali: "Io sono il vostro 'capo', voi siete i miei servi e mi obbedirete - questa follia deve fermarsi". Un minuto dopo mi piaceva la compagnia di "Mr. Roquefort", e ora riceve sempre un caloroso benvenuto quando entra nella mia "sala della digestione".

*--Super-Advanced Course No. 1 (1930): Lezione 6*

## CANCELLARE I SEMI MALIGNI DI INSUCCESSO E CATIVE SALUTE, SWAMI YOGANANDA

*Questa sacra lezione si rivolge solo agli studenti dediti allo Yogoda  
che vorrebbero, instancabilmente e incessantemente,  
cercare Dio finché non Lo trovano.*

Lo scopo ultimo della presenza dell'uomo nel mondo materiale è il raggiungimento della perfezione spirituale. Una volta che il suo sviluppo raggiunge quello stato, può sconfiggere le catene della materia deperibile e unirsi a Dio nel regno dell'Eterna Beatitudine.

### **La cattiva salute e il fallimento sono casuali?**

Come una persona reagisce alle varie esperienze - il modo in cui supera le prove nella scuola della vita - indica fino a che punto egli sia vicino alla perfezione. Teniamo presente che le conseguenze prodotte dalle sue reazioni alle esperienze quotidiane non solo influenzano il suo progresso verso la libertà eterna finale, ma determinano anche la salute o la malattia, il successo o il fallimento per molte incarnazioni. Come alcune malattie fisiche affondano le loro radici nel corpo, gli effetti negativi delle azioni di un uomo, a meno che non siano distrutti, diventano parte della sua mente conscia, subconscia e supercoscienza e ne mostreranno gli effetti non solamente in una vita, ma in molte vite.

### **Che cosa causa la buona o la cattiva fortuna?**

I fallimenti e i successi della vita quotidiana si radicano nella mente. A meno che non vadano a buon fine o siano rielaborati con saggezza, essi trasportano semi che l'anima deve portare in un'altra incarnazione come tendenze e caratteristiche. Questi testardi fantasmi del passato si nascondono nei recessi della mente, ed emergono improvvisamente per aiutarti e ispirarti o per ostacolarti e scoraggiarti, a seconda delle circostanze che stai affrontando. È per questo motivo che così tante persone falliscono nelle loro imprese, nonostante i loro sforzi coscienti.

Dal punto di vista della scienza materiale, le caratteristiche e le tendenze personali sono dovute semplicemente al fatto di essere nati in una famiglia in cui tali

tratti e tendenze sono caratteristici. Questo è molto limitante e insoddisfacente. Perché dovremmo essere stati creati per soffrire per i peccati dei nostri antenati? D'altra parte, perché dovremmo essere ciecamente dotati di salute, ricchezza o genialità, *senza sforzo da parte nostra*? Per un materialista, la malattia, la salute e il genio possono apparire come i risultati di una legge fisica di causa ed effetto, o debolezza ereditaria o contagio o buona fortuna. Quando un medico scopre un'infezione tubercolare in un paziente la cui storia mostra che diversi membri delle precedenti generazioni della sua famiglia sono morti a causa di questa malattia, è convinto che il paziente abbia ereditato una tendenza naturale alla tubercolosi. Il metafisico, che tenta di rintracciare le cause più profonde di malattie e sofferenze apparentemente ingiuste, scopre che le cosiddette malattie e predisposizioni ereditarie non arrivano a nessuno accidentalmente. Piuttosto, un'anima disincarnata che porta in sé una tendenza tubercolare da un'esistenza precedente nascerà in una famiglia in cui vi è un'infezione tubercolare.

### **Come sfuggire ai risultati di azioni sbagliate**

Naturalmente, la tubercolosi può anche essere contratta da una persona sana che ignora tutte le leggi fisiche e igieniche. Per quanto una persona possa stare bene, essere buona o prospera, non può essere sicura del suo comportamento o del suo futuro, a meno che non abbia distrutto tutti i semi delle azioni produttrici di malattia e fallimento provenienti dal passato. Questo non è affatto facile, ma può essere fatto. (Vedremo ora quali mezzi devono essere utilizzati per arrivare a questo fine).

L'unico metodo per sfuggire ai risultati di un'azione specifica è distruggerli in questa vita: altrimenti, essi saranno trasferiti nella prossima incarnazione. Il finanziere di grande successo, il più sano degli uomini, il più intollerante e tronfio moralista - tutti sono suscettibili di essere umiliati dall'improvvisa manifestazione di *tendenze fallimentari, tracce di malattie nascoste e debolezze insospettite*.

Dicono che Henry Ford, durante la guerra, abbia quasi perso tutto - tutta la sua fortuna. Aveva acquisito una grande ricchezza perché era stato prospero in vite precedenti, tuttavia la sua mente era piena anche di paure di fallimento e di fallimenti di vite passate; così, durante la guerra, mentre le condizioni a volte erano sfavorevoli a certi tipi di business, i semi del suo fallimento sono germogliati, portandolo quasi alla rovina finanziaria. Se egli si fosse permesso di cadere nello scoraggiamento, avrebbe perso tutto. Con uno sforzo di volontà sovrumano, egli combatté contro i suoi brutali

concorrenti i quali erano decisi a distruggere l'organizzazione che egli aveva creato durante molti anni di duro lavoro. La sua coscienza di successo proveniente dal passato fu rafforzata dalla sua capacità d'iniziativa di questa vita, dal suo esperto giudizio professionale, dalla sua abilità nello scegliere i giusti collaboratori per la sua organizzazione, dalla sua perseveranza e audacia.

Per riassumere brevemente, il successo finanziario, metafisicamente parlando, dipende dalla capacità di guadagno nelle vite passate e dall'iniziativa e dalla perspicace e tenace volontà di volontà in questa vita. Creare false speranze da una parte o scoraggiare una persona ambiziosa dall'altra, è sbagliato - il vero metafisico calcola l'esatta influenza dei semi di prosperità delle azioni passate e la qualità e il grado dello sforzo di volontà da indirizzare verso la prosperità in questa vita.

### **In che modo le nostre azioni del passato e del presente influenzano la nostra vita**

Se la tendenza al successo di una vita passata e gli sforzi per avere successo in questa vita sono deboli, allora le possibilità di successo finanziario in questa incarnazione saranno scarse; in effetti, saranno minime. Se la tendenza al successo di una persona proveniente da una vita passata è forte e la vita presente è segnata dall'inattività e dall'inerzia, allora o nascerà in una famiglia benestante o erediterà improvvisamente una fortuna. Alcuni individui che sono diventati indifferenti alla loro ricchezza nella precedente incarnazione possono rinascere in mezzo alla povertà e alla necessità di lottare, solamente per acquisire una grande ricchezza da un cosiddetto "colpo di fortuna", o attraverso un'improvvisa eredità, o attraverso piccoli investimenti fortunati.

L'individuo che ha una coscienza di prosperità forte proveniente da una vita passata e fa un grande sforzo per guadagnare soldi in questa vita avrà successo in tutte le sue imprese; una persona di questo tipo raramente perde un investimento e ha un giudizio commerciale infallibile. Se si inizia con una tendenza alla povertà proveniente da vite precedenti ma si fa uno sforzo serio per superarlo in questa vita, si scoprirà che si deve lottare con fatica per avere successo. Questa persona potrà trovare la prosperità in età avanzata o morire provandoci. Ma non pensare che i suoi sforzi siano stati vani, poiché la sua prossima incarnazione sarà dominata dal successo del *Karma* derivante da quelle lotte. Coloro che rinunciano e accettano il fallimento come se fosse un decreto del destino sono folli, poiché il successo e il fallimento sono il risultato sia del presente

che del passato. Se non hai acquisito ricchezza prima, o se l'hai acquisita e l'hai persa, morendo con la consapevolezza della tua perdita, rinascrai in povertà. *Lottando per superare il tuo handicap, stimola tutta la coscienza di successo dormiente delle vite passate, finché essa non diventa attiva e riesce ad oscurare l'influenza delle tendenze predominanti del fallimento.*

### **La volontà è l'arma più efficace dell'uomo nella battaglia della vita**

Un uomo non può essere un fallimento assoluto a meno che non permetta alle sue vigliacche paure di fallimento di esercitare la loro influenza paralizzante su di lui finché nulla può convincerlo che potrà mai più riuscirci.

*Le amichevoli tendenze al successo sono pronte ad aiutare un individuo e le ostili tendenze al fallimento sono pronte a schiacciarlo, a seconda nel primo caso dei suoi sforzi risoluti, e nel secondo dal suo atteggiamento di rassegnazione al "suo destino".* Questi sono i suoi amici invisibili e anche i suoi nemici invisibili. Lascia che scuota la sua volontà con ripetuti sforzi giudiziosi e, alla fine, sarà sicuro di risvegliare le tendenze al successo che dormono nella camera oscura del subconscio. La volontà è l'arma per mezzo della quale un uomo può sconfiggere il fallimento. Egli dovrà, tuttavia, fare un uso costante della volontà; essa sarà allora sempre nitida e tagliente e lo servirà fedelmente. Il potere di una forte volontà, guidata dalla saggezza divina, è illimitato. Per chi lo possiede nulla è impossibile.

### **Le complessità della vita e la debolezza dell'uomo, lo mettono in balia delle tendenze conflittuali dentro di sé e gli impediscono di avere successo in ogni vita**

Nessuno ottiene il successo o il fallimento finanziario in tutte le vite, essi sono infatti il risultato della nostra "eredità" (cioè delle tendenze seminali di vite passate) e dell'ambiente - quest'ultimo, ovviamente, determinato dalla prima, e l'influenza di entrambi, è determinata dalla forza o dalla debolezza della volontà individuale. L'uomo ha sbagliato molto e porta in sé i semi di quegli errori. Non dobbiamo dimenticare, tuttavia, che egli porta anche dentro di sé i semi di ogni adempimento. In condizioni favorevoli essi germogliano e la loro crescita aiuta a soffocare le erbacce del fallimento. Appare quindi evidente che il vero successo finanziario in tutte le vite, fino al raggiungimento dell'emancipazione, non è impossibile a chi sa come distruggere le tendenze del fallimento tramite il potere della super-concentrazione.

Uno Yogi può non avere molti beni materiali, ma con la sua capacità di concentrare la mente impara a creare a proprio piacimento il successo finanziario di cui

ha bisogno. (Naturalmente, lo Yogi non nutre desideri egoistici, il suo unico desiderio è che "l'amore di Dio regni nel santuario della sua anima per sempre"). I veri yogi pregano: "Padre Celeste! Fa' che possiamo accendere il tuo amore sugli infuocati altari del cuore di altre persone".

Quando gli yogi desiderano il successo finanziario per il gruppo di individui di un'organizzazione spirituale o per un singolo individuo, mettono in atto le tendenze di successo e insuccesso delle vite passate della persona o delle persone coinvolte e devono lottare come le altre persone per ottenere il loro obiettivo. Comunque, la buona volontà dello Yogi accelera sempre il successo degli altri.

L'unica possibilità di abolire i desideri risiede nella volontà delle persone di successo di trasformare i fallimenti, aiutando le persone a superare il loro karma passato e stimolando la loro capacità di iniziativa ormai priva di coraggio. Alcuni soddisfano la loro brama di ricchezza impoverendo i loro simili; altri non riescono a condividere la loro prosperità. Il loro egoismo è responsabile di molte sofferenze nel mondo. È deplorabile che le persone che sfrecciano nelle loro Rolls-Royce spesso ignorino completamente i bisogni di migliaia di mutilati mentali e fisici, i quali non hanno mai ricevuto l'aiuto che avrebbe permesso loro di aiutarsi da soli.

Un uomo benestante che ha acquisito successo superando le sue tendenze fallimentari, diventando pigro o ignorando le agonie e le necessità degli altri, può perdere la sua ricchezza attraverso investimenti sbagliati o può attirare la povertà nella prossima vita. I ricchi indifferenti, che ignorano le sofferenze degli altri, rinascono con una grande brama di lussi ma senza avere i mezzi per soddisfare quella brama.

**I semi delle azioni sbagliate possono essere bruciati e i semi delle azioni buone possono essere stimolati dalla pratica costante della meditazione**

Un uomo che cerca un successo permanente deve meditare ogni mattina e ogni sera, e quando i raggi superconsci della pace e della concentrazione irrompono nell'oscurità notturna dell'inquietudine, deve concentrare questi raggi nel cervello e nella mente, bruciando i semi in agguato dei fallimenti del passato e stimolando le tendenze di successo.

Durante la meditazione, lo Yogi sente il potere della concentrazione nel centro della volontà, cioè nel punto tra le sopracciglia e sperimenta anche una sensazione di completa pace in tutto il corpo. Ogni volta che vuole raschiare dalle cellule cerebrali i

semi del passato fallimento o della malattia, deve rivolgere quel potere di pace e concentrazione su tutto il cervello. L'intero sentimento di pace del corpo e il potere di concentrazione percepito tra le sopracciglia devono essere trasferiti e sentiti nell'intero cervello. In questo modo le cellule cerebrali si impregnano di pace e potere e la loro composizione ereditaria chimica e psicologica viene modificata.

### **La pratica degli esercizi Yogoda, la concentrazione e la meditazione distruggono i semi della malattia**

Allo scopo di bruciare i semi delle malattie croniche e in agguato, gli esercizi Yogoda (che ricaricano la batteria del corpo) della lezione 1, Esercizi B devono essere praticati con profonda concentrazione e seguiti dalle lezioni 4 e 5. Nelle esercitazioni delle lezioni 4 e 5, la coscienza di salute, l'energia e il potere devono essere mantenuti predominanti. Quando questo potere viene sentito in tutto il corpo come un inafferrabile flusso di vitalità, esso deve essere concentrato nel cervello e nella mente ininterrottamente per un lungo periodo. In questo modo il potere vitale distruggerà tutte le tendenze di malattia in agguato dal passato.

Esistono molti tipi o gradi di salute e malattia. Esaminiamo alcuni di essi e rintracciamo i loro ultimi karma, diagnosticando le abitudini prenatali e postnatali.

### **Il tipo di salute "amianto"**

Alcune persone godono di una salute così perfetta e luminosa che si può dire che appartengono al "Clan di amianto" resistente all'acqua e al fuoco. Ciò è dovuto alle abitudini salutari accumulate da molte vite (inclusa l'ultima incarnazione) e all'osservanza delle leggi della salute e all'esercizio regolare in questa incarnazione. Di norma questo tipo di individuo è stato uno Yogi in molte vite e può distruggere tutti i semi di cattiva salute fintanto che pratica lo Yoga.\* (1)

Se egli si limita a obbedire alle leggi della salute, cioè, se si esercita regolarmente, mangia correttamente, ecc., ma non pratica Yoga, può mantenere la salute, ma vi è la possibilità che la perda più avanti nella vita. Colui che pratica fedelmente e correttamente la concentrazione e la meditazione dello Yoga, come insegnato nella quarta e quinta lezione, uccide i semi delle sue piccole trasgressioni di salute. Colui che aspira ad avere un tipo di salute "amianto" non dovrebbe accontentarsi di dipendere solo dalle tendenze alla salute del passato e dell'esercizio fisico in questa

vita, ma dovrebbe anche bruciare i semi di azioni malsane accumulanti in questa vita, non importa quanto insignificanti possono sembrare.

### **Il tipo "nato sano"**

Alcune persone sono in buona salute quasi tutto il tempo, ma quando sono malate sono violentemente malate. La salute di questo tipo è dovuta a tendenze seminali di buona salute accumulate nel passato e alle cure ordinarie e all'esercizio fisico di questa vita, ma non alle pratiche Yoga. La salute cede quando ciò che è stato accumulato si esaurisce. In quel momento i piccoli semi di trasgressione di quella vita si attivano e diventano problematici.

### **Il tipo dotato di una "salute media"**

Individui di questo tipo sono sani ma deboli. L'esercizio della forza di volontà ha creato tendenze seminali di salute che producono una "salute media". L'esercizio fisico li rafforzerà.

### **Il tipo dotato di una "salute meccanica"**

La salute delle persone di questo tipo è come il meccanismo di un orologio raffinato - eccellente con le cure adeguate, ma fastidioso alla minima negligenza. Stanno bene solo finché seguono le regole; non appena le infrangono, soffrono. Tanta dipendenza dalla legge, piuttosto che dalla fede in Dio e dalla fiducia in se stessi, li vincola alle leggi della salute. Essi sono vittime di un "complesso della legge". Non permettere alle leggi di renderti schiavo; utilizzale per servire te stesso.

### **Il tipo "duro"**

Alcuni continuano a vivere nonostante una grandinata di malattie. La loro salute e le tendenze alla malattia sono equilibrate in modo uniforme; alternano quindi salute e malattia. Se hai una grande devozione e sei obbediente alle leggi di Dio, è molto più probabile che Egli ti risponda piuttosto che se hai una grande devozione ma infrangi costantemente le Sue leggi di igiene, mentali e spirituali.

### **Il tipo "convalescente"**

Alcune persone hanno costituzioni delicate e fragili come quelle di un fiore. Non sopportano il minimo disagio. Ciò è dovuto al fatto che hanno bruciato tardi i semi di malattia dell'incarnazione precedente. In altre parole, la morte è avvenuta dopo che i semi di malattia sono stati distrutti in tarda età. Queste persone nascono fragili, perché



le circostanze connesse con la loro guarigione sono ancora fresche nei loro ricordi; *eppure sono sani.*

### **Perché le grandi anime - quelle che hanno raggiunto la perfezione spirituale - soffrono?**

A volte i grandi insegnanti soffrono di problemi di salute e povertà a causa dei loro sforzi per liberare i loro simili dalle grinfie della malattia e del bisogno. Sacrificano i loro corpi e possedimenti e dedicano le loro menti unicamente al compito di aiutare gli altri a sfuggire ai frutti dei loro errori passati. Gesù ha sacrificato la sua vita per lenire l'altrui sofferenza, per aiutare l'umanità colpita dall'errore a raggiungere la libertà spirituale. Il Buddha ha rinunciato a ricchezza, posizione, famiglia - in breve, tutti i possedimenti terreni - per lo stesso scopo. Le grandi anime fanno tutto questo di propria iniziativa, Dio infatti non li obbliga a compiere questo sacrificio.

Quando tutti i semi delle tendenze malvagie sono stati distrutti, ogni microscopica cellula cerebrale sarà riempita di saggezza, ispirazione e salute, canterà e annuncerà la gloria di Dio ai molti miliardi di cellule intelligenti del corpo. In quella fase di sviluppo si è veramente liberi, e si nasce liberi in incarnazioni successive se si vuole tornare ad asciugare le lacrime degli altri. Coloro che hanno raggiunto questa libertà portano aloni di raggi guaritori invisibili; ovunque vadano, diffondono la luce della prosperità e della salute.

### **RIASSUNTO**

Per distruggere la cattiva salute e il fallimento dobbiamo scavare sotto la superficie e arrivare alle loro radici, che giacciono sepolte nella mente subconscia. Salute e successo oppure malattia e fallimento sono i frutti delle nostre azioni non solo di questa vita ma di molte vite. Quando gli sforzi ripetuti di una persona intelligente per ottenere la salute o il successo falliscono, significa che la malattia e il fallimento hanno avuto inizio in incarnazioni passate. Tali casi cronici possono essere curati solo con metodi super-avanzati di concentrazione e meditazione intuitiva.

La vera felicità e sicurezza sono realizzate da coloro che sanno come distruggere scientificamente i semi nascosti, non germinati delle trasgressioni alle leggi della salute fisica, mentale e spirituale.

\* (1) Yoga: comunione con Dio attraverso la pratica della meditazione scientifica.

***--Super-Advanced Course No. 1 (1930): Lesson 8***

## Capitolo 7: Addendum

### Addendum 1: La mia dieta mentale

**I miei pensieri abituali su me stesso**

*Espansivi*

*Riduttivi*

**I miei pensieri abituali rispetto agli altri**

*Espansivi*

*Riduttivi*

**Di fronte alle situazioni inaspettate e/o ai cambiamenti di programma**

*Espansivi*

*Riduttivi*

**Di fronte alla critica degli altri**

*Espansivi*

*Riduttivi*

**Di fronte alle difficoltà e alle crisi**

*Espansivi*

*Riduttivi*

## **Addendum 2: Analisi delle abitudini**

*Positivo = mi porta verso Dio e il mio Sé; Negativo = mi allontana da Dio portandomi*

### **LAVORO**

**Positivi**

**Negativi**

---

### **SALUTE**

**Positivi**

**Negativi**

---

## REAZIONI-EMOZIONI

**Sentimenti Positivi**

**Emozioni Negativi**

---

## RAPPORTI

**Positivi**

**Negativi**

---

## SPIRITUALITÀ'

**Positivi**

**Negativi**

---

### **Addendum 3: Le mie forme pensiero reattive: “la vittima”**

Sceglie una crisi o una sfida attuale nella tua vita; descrivilo in poche parole.

**E' colpa di** (il nome della persone/le persone) perché...

**E' colpa perché...**

**Sono giustamente arrabbiata perché**

**Sono preoccupato/ansioso perché...**

**Ho paura che....**

**Come reagisce il mio corpo a questi pensieri?**

**Affermazione di applicare in queste circostanze:**

## **Addendum 4: Creare una nuova Abitudine Mentale, Yogananda**

*Metodo tratto dagli scritti di Paramhansa Yogananda*

**Decido di creare questa nuovo abitudine/atteggiamento:**

*Confermare questa tua intenzione con il tuo Sè, pregando per la guida e il sostegno.*

**I benefici di questo nuovo abitudine/atteggiamento sono:**

**I pensieri che possono contribuire al nuovo abitudine/atteggiamento sono.**

**L'affermazione che utilizzerò ogni giorno per potere incidere questo nuovo solco.**

**Le visualizzazioni/immagini che possano contribuire nel processo dell'incisione del nuovo solco.**

**Quando durante la giornata praticherò l'affermazione?**

**Gli ambienti/persona/situazioni che possono contribuire alla trasformazione:**

**Le azioni che voglio coltivare per infondere il nuovo modello di abitudine/atteggiamento.**

## **Addendum 5: Filtri: foglio di lavoro**

3 FILTRI

Descrivi la circostanza, in poche parole:

**FILTRO REATTIVO/SOGGETTIVO:** "La vittima"

Quali sono state le mie reazioni iniziali?

È colpa di .....perché.....

È colpa mia perché...

Sono giustamente arrabbiato perché...

Sono preoccupato/ansioso perché... ..

Ho paura perché...

Non c'è niente che io possa fare perché...

I risultati di queste reazioni sono stati...

**FILTRO ANALITICO:** "C'è un problema"

Quali problemi presenta questa circostanza?

I motivi per cui non riesco a risolvere questa situazione.

Le informazioni che mi servono per risolverlo...

Di solito, come si risolve questa situazione?

Quali sono le 3 possibili soluzioni: i vantaggi e gli svantaggi di ciascuna?

Qual è la soluzione migliore?

**PERCEZIONE INTUITIVA:** Visione a “360 gradi”

Visti con calma, quali sono i fatti semplici di questa situazione?

Quali percorsi sono bloccati? Quali porte stanno chiudendo o sono già chiuse?

Quali porte stanno aprendo?

Questa situazione rientra in uno schema o in una progressione? Qual è il filo in questa situazione che collega altre situazioni?

Qual è la direzione che questa situazione sta indicando alla mia vita?

Rifletti: perché questa situazione è importante per me in questo momento e per la mia evoluzione?

Immagina te stesso tra 10 anni: dove vorresti essere? Cosa desideri fare? Quale sarà il tuo stato d'animo?



## Capitolo 8: Articoli di interesse

### GUIDA PER AFFERMAZIONI EFFICACI

La tecnica di Yogananda delle Affermazioni è molto potente: ecco i requisiti per renderle attive e trasformanti. Di Sahaja Mascia Ellero

Le affermazioni sono uno strumento di trasformazione personale di cui tutti, o quasi, conoscono ormai l'esistenza. Tanti le praticano regolarmente. Ma quanti vedono veramente i risultati sperati? E se i risultati non arrivano, significa forse che le affermazioni, in realtà, non funzionano?

Yogananda solleva dire che, se ci immergiamo nel mare e non troviamo le perle, non dovremmo incolpare il mare, ma il modo in cui ci siamo immersi! Lo stesso vale per le affermazioni, che sono realmente uno dei più potenti strumenti di trasformazione a nostra disposizione, ma hanno bisogno di essere utilizzate correttamente per dare i loro risultati.

Ci sono due requisiti fondamentali alla base del funzionamento di un'affermazione. Il primo è la ripetizione. Come una goccia, cadendo sempre sullo stesso punto, finisce per tracciare un solco, così anche i concetti e le parole ripetuti a lungo e con costanza creano nuovi "solchi" (circuiti neuronali) nel nostro cervello. Quante volte, però, pratichiamo davvero "a lungo e con costanza" le affermazioni? E quanto spesso, invece, ci limitiamo a ripeterle un paio di volte e poi passiamo a qualche altra attività? I neuroscienziati dicono che ci vogliono dalle 2 alle 4 settimane (ci sono opinioni contrastanti) per consolidare un nuovo circuito nel cervello. In ogni caso, un'affermazione andrebbe ripetuta almeno per due settimane e possibilmente non una sola volta al giorno, ma almeno due, come suggeriva Yogananda: al mattino appena svegli e la sera prima di addormentarsi. In aggiunta, il Maestro consigliava di ripeterle alla fine di ogni meditazione. Questi, infatti, sono i momenti in cui il subconscio e la supercoscienza sono più aperti e accessibili, e le nuove forme-pensiero possono penetrare più in profondità e con risultati più duraturi.

C'è, tuttavia, un altro modo per formare una nuova traccia: l'intensità. Una mina può creare un cratere in un istante, senza bisogno di aspettare migliaia o milioni di anni, una goccia alla volta! In Affermazioni scientifiche di guarigione, Yogananda scrive: «In tutte le affermazioni, l'intensità dell'attenzione è prioritaria». Ma come possiamo creare questa intensità?

Sempre nel suo libro di affermazioni, Yogananda spiega: «Le parole o affermazioni sincere, ripetute con comprensione, sentimento e volontà, metteranno in moto sicuramente l'Onnipresente Forza Vibratoria Cosmica e ti restituiranno aiuto nelle difficoltà». Queste tre componenti fanno davvero una grande differenza!

"Comprensione" significa, letteralmente, capire il significato di quello che stiamo ripetendo. Può sembrare ovvio, eppure a volte ripetiamo parole o frasi che ci sembrano chiare, ma che in realtà per noi sono come involucri vuoti. Immaginiamo, ad esempio, un bambino abbandonato dalla mamma che affermi: "Sono amato e desiderato"; o una persona dal carattere irascibile o ansioso che affermi: "Sono sempre calmo e fiducioso". Anche se la nostra anima, come scintilla del Divino onnisciente, conosce ogni sensazione ed esperienza, è quanto meno probabile che una parte di noi non riesca a credere fino in fondo a quelle affermazioni, perché non ne conosce e comprende del tutto il significato. Il nuovo solco potrà formarsi comunque, ma potrebbe volerci molto più tempo e molti più sforzi, perché ci sarà resistenza. Se, invece, applicheremo il principio della "comprensione" e cercheremo una frase o parola che abbia veramente senso per noi, le resistenze si affievoliranno e potremo via via alzare l'asticella di ciò che affermiamo, passando a concetti sempre più lontani dalla nostra realtà attuale e sempre più vicini alla realtà che la nostra anima conosce e desidera.

Uno dei modi più potenti di rendere "comprensibile" un'affermazione, è il secondo consiglio di Yogananda: attraverso il "sentimento". Anche se non abbiamo quasi mai conosciuto la calma perché abbiamo trascorso tutta la vita in balia di emozioni agitate, possiamo provare a immaginare come "si senta" una persona calma; o come ci sentiremmo noi se fossimo calmi; oppure possiamo cercare di ricordare le volte in cui abbiamo percepito dentro di noi anche solo un barlume di calma. I neuroscienziati hanno scoperto che il cervello non distingue tra ciò che è reale e ciò che è immaginato o rivissuto. Un'esperienza visualizzata o rievocata con intensità può creare istantaneamente un nuovo solco nel cervello. E più ci immergeremo in quelle sensazioni, cercando di percepirle come se tutte le cellule del nostro corpo le stessero

vivendo, più reale diventerà quell'esperienza; più ci sembrerà reale e più la "comprenderemo"; e più la comprenderemo, più veloce sarà la nostra trasformazione! Gesù ha detto: «A chi ha, sarà dato». Applicato alle affermazioni, queste parole significano che quanto più sperimenteremo un certo stato di coscienza, tanto più continueremo ad attirarlo magneticamente. Visualizzati immerso in quella qualità, senti che la emani da ogni poro della tua pelle, percepisci interiormente come sarebbe vivere sempre così, con queste sensazioni nel cuore. Senti che lo stato di coscienza o atteggiamento che desideri è possibile, intenso, reale... già manifestato!

In che modo, infine, entra in gioco la "volontà"? Ovviamente, ci vuole forza di volontà per ripetere un'affermazione, ma non si tratta solo di questo. Volontà significa anche "volere", "desiderare". Quando scegliamo un'affermazione, dovremmo chiederci: "È un risultato che desidero veramente? O ci sono parti di me che non lo vogliono affatto e potrebbero remare contro?". Possiamo anche affermare per mesi e mesi: "Sono prospero, sono ricco", ma se una parte di noi (conscia o subconscia che sia) è convinta, ad esempio, che "Le persone ricche sono disoneste" o che "I ricchi sono infelici", probabilmente non avremo grossi risultati!

Il mondo delle affermazioni è come la lampada di Aladino, e Yogananda ci ha dato istruzioni precise su come strofinare questa lampada magica per far uscire il genio che esaudirà i nostri desideri. Un'ultima componente, tuttavia, è fondamentale per far funzionare questa magia: la "fede": l'assoluta, incrollabile fiducia che il genio sia realmente dentro la lampada e possa esaudire i nostri desideri; che esista un piano di Amore e Felicità per la nostra vita, e che tutte le cose belle e buone ci spettino di diritto e ci appartengano già. «Sono figlio di Dio, ciò che è Suo, è anche mio!». Se impareremo a dimorare in questa certezza interiore e svilupperemo sempre più l'intensità, la ripetizione, la comprensione, il sentimento e la volontà nelle nostre affermazioni, la nostra vita si allineerà "magicamente" con la realtà di perfezione e gioia assoluta in cui la nostra anima dimora.