



ANANDA LIFE THERAPY SCHOOL

Livello 2

Manuale di studio:

**IL POTERE DELLA PREGHIERA: DIVENTA
CANALE DI ENERGIA DIVINA**

*Come usare il potere curativo
dell'Energia Cosmica*

Indice generale

Capitolo Primo: Cos'è la preghiera?	3
La preghiera è una richiesta dell'anima, Paramhansa Yogananda.....	3
Una “richiesta amorevole”, Paramhansa Yogananda.....	10
Domande e risposte: preghiera e meditazione, Paramhansa Yogananda.....	13
Da Affermazioni per l'Autoguarigione, Swami Kriyananda.....	15
La fede è un appello alla preghiera; la preghiera è un appello alla fede, Swami Kriyananda.....	16
Capitolo Secondo: Come pregare nel modo giusto	17
La Legge che sottende le preghiere che ricevono risposta, Yogananda.....	17
Branî scelti da <i>Sussurri dall'Eternità</i> , Introduzione, Parahansa Yogananda.....	20
Preghiere che ricevono risposta, Paramhansa Yogananda.....	27
La legge della guarigione divina. Parte I, Yogananda.....	28
Da Autobiografia di uno Yogi, Paramhansa Yogananda.....	31
La sicurezza di sé: tu sei un figlio dell'Infinito, Yogananda.....	36
La guarigione di un santo, Yogananda.....	37
Devozione e perseveranza.....	40
Aforismi sulla preghiera, Yogananda.....	41
Capitolo Terzo: Come diventare un canale d'Energia guaritrice	42
Come essere un canale, Swami Kriyananda.....	42
La seconda venuta di Cristo: Il potere di guarigione di Gesù, Yogananda.....	47
Tecniche per la guarigione a distanza, Yogananda.....	49
Capitolo Quarto: Diversi preghiere	51
L'evoluzione dei metodi di guarigione. Parte III, Paramhansa Yogananda.....	51
Preghiere per la guarigione generale, Paramhansa Yogananda.....	53
I Canti Cosmici, Yogananda.....	69
Preghiere d'ispirazione	73
La preghiera del pellegrino russo.....	73
La preghiera semplice di San Francesco.....	78
La preghiera di San Francesca davanti al crocifisso di San Damiano.....	78

Capitolo Primo: Cos'è la preghiera?

La preghiera è una richiesta dell'anima, Paramhansa Yogananda

La preghiera è una richiesta dell'anima. Dio non ci ha fatto mendicanti. Ci ha creati a sua immagine. La Bibbia e le scritture indù lo dicono chiaramente. Un mendicante che va in una casa ricca e chiede l'elemosina riceve qualcosa da mendicante; ma il figlio può avere tutto ciò che chiede dal suo ricco padre. Quindi non dovremmo comportarci come mendicanti. Coloro che sono divini, come Cristo, Krishna e Buddha, non mentirono quando dissero che siamo fatti a immagine di Dio.

Eppure vediamo che alcune persone hanno tutto, come se fossero nati con un cucchiaio d'argento in bocca, mentre altri sembrano attirare fallimento e problemi. Dov'è l'immagine di Dio in loro? Il potere dello Spirito è dentro ognuno di noi; il problema è come svilupparlo. Se seguirai la lezione sulle mie esperienze con Dio, raggiungerai certamente il risultato che stai cercando. In passato è possibile che tu sia stato deluso poiché le tue preghiere non hanno avuto risposta. Ma non perdere la fede. Per scoprire se le preghiere funzionano o meno, devi innanzitutto credere, nella tua mente, al potere della preghiera. Le tue preghiere potrebbero non aver avuto risposta perché hai scelto di essere un mendicante.

Inoltre, dovresti sapere cosa puoi legittimamente chiedere al tuo Padre celeste. Puoi pregare di possedere la Terra con tutto il tuo cuore e il tuo potere, ma la tua preghiera non sarà esaudita, perché tutte le preghiere connesse con la vita materiale sono limitate; e devono esserlo. Dio non infrangerà le Sue leggi per soddisfare desideri stravaganti. Tuttavia vi è un modo giusto per pregare. Si dice che il gatto abbia nove vite; le difficoltà ne hanno novantanove! Devi trovare l'unico modo sicuro per uccidere il gatto delle difficoltà. Il segreto della preghiera efficace è cambiare il tuo stato da mendicante a figlio di Dio; quando ti rivolgi a Lui da quello stato di coscienza, la tua preghiera acquisterà potere e saggezza.

Alcune preghiere ricevono risposta perché hai già creato inconsciamente la forza che può portare al risultato desiderato. Forse hai provato per diversi anni ad avere successo in qualcosa, e poi ti sei scoraggiato. Anche se hai rinunciato, lo sforzo che hai già fatto è rimasto come un seme vitale nel cervello. La tua preghiera era lo sforzo aggiuntivo necessario per portare a compimento quel seme di azioni passate. Nessuna azione è infruttuosa, buona o cattiva.

Nella forza della volontà si trova il germe del successo

La maggior parte delle persone diventa estremamente nervosa o tesa quando cerca di realizzare qualcosa che le sta molto a cuore. Le azioni ansiose e nervose non attirano il potere di Dio; ma l'uso continuo, calmo e potente della volontà scuote l'Infinito. Qualunque cosa tu voglia realizzare, il germe del successo si trova nella tua forza di volontà. La volontà duramente provata dalle difficoltà si paralizza temporaneamente. L'uomo risoluto dice: "Le mie ossa possono essere spezzate, ma la mia testa che esercita la forza di volontà rimane sempre eretta". Questa è la più grande espressione di volontà.

La forza di volontà è ciò che ti rende divino. Quando rinunci a usare la volontà, diventi un uomo mortale. Molte persone dicono che non dovremmo esercitare la nostra volontà per cambiare i problemi, per non interferire con il piano di Dio. Ma perché Dio ci avrebbe dato la volontà se non per usarla? Una volta ho incontrato un uomo fanatico il quale mi ha detto di non credere nell'uso della forza di volontà perché sviluppava l'ego. "Stai usando molta volontà ora per resistermi!" gli risposi. "Stai usando la volontà per parlare, e sei obbligato a usarla per stare in piedi, o camminare, o mangiare, o andare al cinema, o anche per andare a dormire; la utilizzi per fare cioè tutto ciò che fai. Senza forza di volontà saresti un uomo meccanico". Il non utilizzo della volontà non è ciò che Gesù intendeva quando disse: " Non come voglio io, ma come Tu vuoi ". (Matteo 26:39). Egli dimostrò che l'uomo deve imparare a piegare la sua volontà, governata dai desideri, alla volontà di Dio. Perciò la giusta preghiera, quando è persistente, è volontà.

Devi credere nella possibilità che si realizzi ciò per cui stai pregando. Se vuoi una casa, e la mente dice: "Sempliciotto, non puoi permetterti una casa", devi rendere più forte la tua volontà. Quando il "non posso" scompare dalla tua mente, arriva il potere divino. La casa non pioverà dal cielo: dovrai esercitare la forza di volontà per alimentare ininterrottamente azioni costruttive. Quando persisti, rifiutando di accettare il fallimento, l'oggetto della volontà deve materializzarsi. Quando continui a esercitare quella volontà attraverso pensieri e azioni, ciò che desideri deve realizzarsi. Quando la tua volontà persiste, anche se non esiste nulla al mondo che si adatti ai tuoi desideri, il risultato desiderato verrà in qualche modo a te. In quel tipo di volontà si trova la risposta di Dio; poiché la volontà viene da Dio, e la volontà costante è volontà divina.

Come cauterizzare i "non posso" nel tuo cervello

Una volontà debole è una volontà mortale. Non appena le prove e il fallimento la interrompono, si perde la connessione con la dinamo dell'Infinito. Tuttavia dietro la volontà umana vi è la volontà divina che non può mai fallire. Persino la morte non significa nulla per la volontà divina. Il Signore risponderà sicuramente a quella preghiera dietro la quale la forza della volontà è continua. La maggior parte delle persone è mentalmente o fisicamente pigra o entrambe le cose. Quando vogliono pregare, pensano invece al dormire, e quando la testa barcolla per il sonno, si tuffano nel letto: questo gesto segna la fine della preghiera. La volontà è sepolta. Il cervello dell'uomo mortale è pieno di "non posso". Essendo nato in una famiglia con determinate caratteristiche e abitudini, egli è influenzato da queste ultime a pensare che non può fare certe cose; non può camminare molto, non può mangiare questo, non può sopportare quello. Quei "non posso" devono essere cauterizzati. Hai in te il potere di realizzare tutto ciò che desideri; quel potere è nella volontà. Chiunque voglia sviluppare la forza di volontà deve avere una buona compagnia. Se desideri diventare un grande matematico e i tuoi amici abituali non amano affatto la matematica, sarai certamente scoraggiato. Ma quando ti unisci a matematici esperti, la tua volontà è rafforzata e penserai: "Se gli altri possono farlo, posso farlo anch'io".

Non affrontare improvvisamente grandi cose, nel tuo desiderio di sviluppare la volontà. Per avere successo, prima metti alla prova la tua volontà su una piccola cosa che pensavi di non poter fare. Se lavori duramente, puoi avere successo. Ricordo quanti obiettivi i miei amici e molti altri mi hanno detto che non avrei mai potuto realizzare, ma l'ho fatto! Questi cosiddetti "sostenitori" possono fare molto male. Dio ci salvi dalla

loro specie! Ciò che influenza maggiormente la volontà è la compagnia. Se ogni giovedì, invece di venire qui, tu fossi andato a una festa dove si beve alcol, non avresti potuto fare a meno di ricevere almeno un po' di quella vibrazione mondana. La tua volontà è sicuramente ispirata o indebolita dalla compagnia che frequenti. Sviluppare la volontà da solo è impossibile. Hai bisogno di un esempio davanti a te. Se tu fossi un artista, dovresti circondarti di buoni dipinti e artisti. Se tu fossi un uomo divino, dovresti circondarti di compagnia spirituale.

Creedere e sperimentare sono cose molto diverse. Un'opinione viene da ciò che hai sentito o letto e accettato come fatto, ma l'esperienza è qualcosa che hai effettivamente percepito. Le convinzioni di coloro che hanno sperimentato Dio non possono essere scosse. Se non avessi mai assaggiato un'arancia, ti potrei ingannare sulle caratteristiche di un'arancia; ma se tu ne avessi già mangiato una, non potrei ingannarti. Lo sapresti perché ne avresti avuto l'esperienza.

Cerca la compagnia di coloro che rafforzano la tua fede

Pensieri su Dio, successo, guarigione e così via si trovano nel tuo cervello sotto forma di tendenze potenziali. Dovresti sperimentarle. Per sperimentare i tuoi pensieri devi usare la forza di volontà per materializzarli e, per sviluppare la necessaria forza di volontà, devi associarti a coloro che hanno una grande forza di volontà. Se vuoi guarire con il potere di Dio, cerca la compagnia di coloro che rafforzano la tua fede e la tua volontà.

Ho viaggiato in tutta l'India cercando di trovare qualcuno che conoscesse Dio. Tali anime sono rare. Tutti gli insegnanti che ho incontrato mi hanno parlato delle loro convinzioni. Ma nelle questioni spirituali ero determinato a non essere mai soddisfatto solamente dalle parole su Dio. Volevo sperimentarlo. Quello che mi si dice non ha alcun significato per me, a meno che io non ne faccia l'esperienza.

Una volta ho incontrato un amico che era un mediatore commerciale. Ho iniziato a parlare con lui dei santi dell'India. "Tutti questi cosiddetti santi sono falsi", mi disse. "Non conoscono Dio".

Non ho commentato; ho cambiato argomento, e abbiamo iniziato a parlare del business degli intermediari. Quando mi ha detto un bel po' di cose a riguardo, ho detto senza problemi: "Sai che a Calcutta non c'è un solo mediatore affidabile? Sono tutti disonesti".

"Che ne sai dei mediatori?" Ribatté arrabbiato.

"Esattamente," risposi. "Che ne sai dei santi. Non riuscì a rispondere. "Non discutere di ciò che non sai", proseguì bonariamente. "Non so nulla dell'attività di intermediazione e tu non sai nulla dei santi".

La pratica della religione è arrivata ad un punto in cui pochissimi cercano di rendere i loro pensieri spirituali una questione di esperienza. Ti parlo solo delle mie esperienze; non mi interessa fare conferenze su ciò che so solo intellettualmente. La maggior parte delle persone si accontenta di ciò che ha letto della Verità, senza averla mai sperimentata. In India non cerchiamo la guida spirituale di qualcuno solo perché ha

una laurea in teologia, né cerchiamo coloro che hanno solo studiato le Scritture senza sperimentare le loro verità. I ricercatori spirituali che si limitano a dire la verità non ci impressionano. Ci viene insegnato a riconoscere la differenza tra il sermone di un uomo e la sua vita; bisogna dimostrare di aver sperimentato ciò che si è imparato.

Assicurati il tuo definitivo arrivo in cielo

Quando provi a sperimentare le tue convinzioni spirituali, un altro mondo comincia ad aprirsi davanti a te. Non vivere in un falso senso di sicurezza, credendo che sarai salvato perché sei entrato in una chiesa. Tu stesso devi fare lo sforzo di conoscere Dio. La tua mente può essere soddisfatta di essere molto religiosa, ma se la tua coscienza non è soddisfatta delle risposte dirette alle tue preghiere, nessuna religione formale può salvarti. A che serve pregare Dio se Lui non risponde? Per quanto sia difficile, ottenere la Sua risposta è possibile. Per assicurarti il tuo definitivo arrivo in Paradiso, devi mettere alla prova il potere delle tue preghiere finché non le hai rese efficaci. Quando ero solo un bambino, ho deciso che quando pregavo, la mia preghiera doveva essere esaudita. Quel tipo di determinazione è la via da seguire. Ogni prova verrà allora, per sviare la tua volontà, ma il potere di Dio di rispondere è illimitato; la persistente continuità della tua forza di volontà porterà la Sua risposta.

Dovresti imparare a concentrare i tuoi pensieri. Quindi è importante trovare il tempo per rimanere da soli. Evita la compagnia costante di altre persone. La maggior parte di loro sono come spugne; prendono tutto da te e raramente ricevi qualcosa in cambio. Vale la pena di stare con gli altri solo se sono sinceri e forti, e se ognuno è cosciente della sincerità e della forza dell'altro, in modo da fare emergere le qualità nobili dell'altra persona.

Non passare il tempo nell'ozio. Molte persone sono impegnate in attività insignificanti. Chiedi loro cosa hanno fatto e di solito ti diranno: "Oh, sono stato impegnato ogni minuto!", tuttavia non riescono a ricordare in cosa fossero così impegnati! Troppi svaghi indeboliscono anche i poteri mentali. Se vai ogni giorno al cinema, questo perderà la sua capacità di attrazione e ti annoierai. I film sono praticamente tutti uguali: amanti, eroi e cattivi. Possiamo goderci una bella storia cinematografica, ma la vita raramente è così; se, d'altra parte, un film è troppo realistico, chi vuole vedere più la vita così com'è quando va a divertirsi?

La vita è molto difficile, e dobbiamo affrontarla così com'è. Se non riusciamo ad affrontarla da soli, non possiamo aiutare nessun altro. Nell'isolamento del pensiero concentrato giace nascosta la fabbrica di ogni risultato. Ricordatelo. In questa fabbrica continua a tessere il tuo modello di volontà per raggiungere il successo di fronte alle difficoltà che ti si oppongono. Esercita continuamente la tua volontà. Durante il giorno e di notte hai molte opportunità di lavorare in questa fabbrica, se non perdi tempo. Di notte mi ritiro dalle richieste del mondo e sono da solo, divento un estraneo assoluto al mondo; è uno spazio vuoto. Non c'è nessuno tranne me e la mia volontà. Rivolgo i miei pensieri nella direzione desiderata finché non ho chiarito esattamente nella mia mente cosa desidero fare e come farlo. Poi utilizzo la mia volontà per le attività giuste e questo crea successo .. In questo modo ho usato efficacemente la mia forza di volontà molte volte. Ma non funzionerà a meno che l'applicazione della forza di volontà non sia continua.

È una sensazione meravigliosa poter dire e sapere: "La mia forza di volontà, caricata dalla Divina Volontà, realizzerà il mio scopo". Se lasci pigramente tutto al Potere Divino e trascuri di usare la volontà che Dio ti ha dato, i risultati non saranno immediati. Il Potere Divino di per sé vuole aiutarti; non devi convincerlo. Devi però utilizzare la tua volontà per chiedere come Suo figlio e comportarti come Suo figlio. Devi bandire il pensiero che il Signore con il Suo meraviglioso potere è lontano nel cielo, e che sei un piccolo verme indifeso sepolto nelle difficoltà quaggiù sulla Terra. Ricordati che dietro la tua volontà c'è la grande Volontà Divina; ma quel potere oceanico non può venire in tuo aiuto se non sei ricettivo.

Aumenta la tua forza di volontà attraverso la concentrazione

Il modo per diventare ricettivi è sedersi tranquillamente e concentrare i tuoi pensieri su un desiderio degno finché la tua mente e il tuo pensiero non si dissolvono completamente in quell'idea. Allora il potere diverrà divino-onnisciente e onnipotente - e potrà essere applicato con successo per realizzare il tuo obiettivo. Non puoi semplicemente sederti lì e aspettare che il successo ti cada in grembo; una volta che la tua via è tracciata e la tua volontà è ferma, devi fare uno sforzo pratico. Allora vedrai che qualsiasi cosa tu richieda, comincerà a venire a te. Tutto ti spingerà nella giusta direzione. Nella tua forza di volontà divinamente caricata si trova la risposta alla tua preghiera. Quando usi quella volontà, apri la strada attraverso la quale le tue preghiere possono essere esaudite. Questa è la mia esperienza. Ero solito tentare certe cose solo per mettere alla prova la mia forza di volontà; ma non lo faccio più. So che funziona.

Una volta, molto tempo fa, vidi che uno dei miei studenti stava andando male. Prevedendo risultati imminenti e dannosi, gli prospettai ogni possibile ragione per dissuaderlo dal corso che stava prendendo la sua vita; ma vidi che nessuna forza della mia volontà lo aiutava, perché aveva deciso di seguire la via del male. "Va bene," mi dissi infine, "è un addio, lascialo andare". Presto il mio grande amore e la mia preoccupazione per lui tornarono alla ribalta. Mi sedetti sotto un albero di Banyan e cominciai a visualizzarlo. Con fervore e ripetutamente gli trasmisi un messaggio mentale: Dio mi aveva detto di comandargli di tornare. La sera il mio corpo e la mia mente furono allertati dall'intuizione che stava arrivando. Alla fine, eccolo là al cancello; il "figlio prodigo" era tornato all'ovile. Si inchinò e disse: "Tutto il giorno, ovunque andassi e qualunque cosa facessi, vedevo la tua immagine. Cosa significava?".

"Dio ti stava chiamando attraverso di me", risposi. "Era la sua chiamata, non la mia. Non vi era alcun motivo egoistico nel mio desiderio; ma avevo deciso che non mi sarei mosso da questo posto finché non fossi arrivato". Questo tipo di determinazione può cambiare il mondo. È un potere meraviglioso!

Quindi la preghiera funziona. Il momento migliore per pregare è di notte, quando ci sono meno distrazioni. Anche se è necessario che tu dorma la sera, così che tu possa svegliarti per pregare durante la notte, rivolgiti a Dio. All'inizio sembrerà difficile, ma mentre continui a provare, diventerà più facile. Sarai sorpreso dei risultati. Non appena la tua volontà diventa potente, Dio inizia a rispondere. E quando l'Infinito accondiscende a infrangere il Suo voto di silenzio, non sarai in grado di contenere la tua gioia. Ma se hai il desiderio egoistico di dimostrare agli altri il potere delle tue preghiere, o se ne fai un affare commerciale, perderai questo potere. Dio non ti

risponderà più; lo avrai spaventato e mandato via. Viene solo quando sei sincero e quando lo ami per se stesso. Quando sei impressionato da te stesso e vuoi metterti in mostra, Egli vede che tu cerchi, non Lui, ma la fama e la glorificazione del tuo ego, e Lui non verrà.

Chi persisterà fino a quando Dio risponderà?

Dio non è un Essere muto, insensibile. Lui è l'amore stesso. Se sai come meditare per entrare in contatto con Lui, risponderà alle tue richieste amorevoli. Non devi supplicare; puoi chiedere come un figlio. Ma chi di voi impiegherà il tempo necessario? Chi di voi persisterà fino a quando non sarete così concentrati da ricevere una risposta da Lui?

Immagina di avere un'ipoteca sulla tua casa e di non poterla estinguere, oppure di volere un determinato lavoro. Prendi il pensiero del tuo bisogno nel silenzio della meditazione e concentrati su di esso con volontà incrollabile. Non continuare a cercare il risultato. Se semini un seme nel terreno e poi lo estrai ogni tanto per vedere se sta crescendo, non germoglierà mai. Allo stesso modo, se ogni volta che preghi cerchi un segno che il Signore stia esaudendo i tuoi desideri, non accadrà nulla. Non provare mai a mettere alla prova Dio. Continua a pregare incessantemente. Il tuo dovere è di portare il tuo bisogno all'attenzione di Dio e di fare la tua parte nell'aiutare Dio a portare a compimento quel desiderio. Ad esempio, nelle malattie croniche, fai del tuo meglio per contribuire a promuovere la guarigione, ma sappi nella tua mente che solo Dio ti può aiutare. Porta questo pensiero con te in meditazione ogni notte, e prega con tutta la tua determinazione; improvvisamente un giorno scoprirai che la malattia è scomparsa.

Per prima cosa la mente riceve il suggerimento. Poi il Divino impregna la mente con il suo potere. Finalmente il cervello rilascia l'energia vitale per guarire. Non ti rendi conto del potere di Dio che è nella tua mente. Esso controlla tutte le funzioni corporee. Puoi promuovere qualsiasi condizione nel corpo se eserciti quel potere della mente. È necessario prima imparare il metodo giusto per la meditazione; quindi puoi applicare la Sua concentrazione divinamente potenziata per curare il corpo o per aiutarti in qualsiasi altra difficoltà.

Ogni giorno intraprendi qualcosa che ti è difficile e prova a farlo. Anche se fallisci cinque volte, continua, e non appena sei riuscito in quella direzione, applica la tua volontà concentrata su qualcos'altro. Sarai così in grado di realizzare cose sempre più grandi. La volontà è lo strumento dell'immagine di Dio dentro di te. Nella volontà si trova il Suo potere illimitato, il potere che controlla tutte le forze della natura. Dato che sei fatto a Sua immagine, quel potere è tuo per realizzare ciò che desideri: puoi creare prosperità; puoi cambiare l'odio in amore. Prega finché il corpo e la mente non siano completamente soggiogati; allora riceverai la risposta di Dio. Trovo costantemente che il mio più piccolo desiderio viene esaudito!

La tua più grande necessità è Dio

Tra le sopracciglia si trova la porta del paradiso. Questo centro del cervello è la sede della volontà. Quando ti concentri profondamente e con calma volontà in quel punto, tutto ciò che vuoi arriverà. Quindi non usare mai la tua volontà per scopi malvagi. Fare del male a qualcuno intenzionalmente è un grave abuso del potere dato da Dio. Se vedi che stai per andare nella direzione sbagliata, fermati! Non solo è uno

sprego della tua energia divina, ma sarà la causa della perdita di quel potere; non sarai in grado di impiegarlo anche per buoni propositi.

Cerca di capire onestamente se la tua preghiera è legittima o meno. Non chiedere a Dio cose che sono assolutamente impossibili nell'ordine naturale della vita. Chiedi solo per soddisfare vere necessità. Cerca inoltre di capire la differenza tra "necessità necessarie" e "necessità inutili". Il modo migliore per curarti dai desideri di "necessità inutili" è di allontanarli. Il desiderio di grandi edifici era un mio hobby, ma ora l'interesse è sparito. Ora ne ho molti e tutti i mal di testa che accompagnano la loro manutenzione! La proprietà è una responsabilità piena di preoccupazioni. Elimina i desideri per i beni inutili. Concentrati solo sui tuoi reali bisogni.

La tua più grande necessità è Dio. Egli ti indicherà non solo le "necessità necessarie", ma anche le "necessità inutili". Egli soddisferà ogni tuo desiderio quando sarai uno con Lui. I tuoi sogni più audaci si avvereranno.

Quando ero un ragazzino in India, desideravo tanto un pony, ma mia madre non mi permetteva di averne uno. Alcuni anni dopo, dopo aver iniziato la mia scuola per ragazzi a Ranchi, ho portato a casa un cavallo per poterne fare uso. Una mattina ho scoperto che aveva dato alla luce un puledro. Proprio quello che avevo desiderato nella mia infanzia! Molte di queste esperienze sono venute a me. Molto tempo fa, mentre viaggiavo in Kashmir, ho visto l'edificio in cui ci troviamo in una visione. Anni dopo, quando sono venuto a Los Angeles e ho visto questo posto, l'ho riconosciuto come l'edificio della mia visione, sapevo allora che Dio lo aveva destinato a noi.

Segui le regole della preghiera

La prima regola della preghiera è quella di avvicinarsi a Dio solo con desideri legittimi. La seconda è pregare per il loro adempimento non come un mendicante, bensì come un figlio: "Io sono tuo figlio. Tu sei mio Padre. Io e mio Padre siamo Uno". Quando preghi profondamente e continuamente sentirai una grande gioia sorgere nel tuo cuore. Non sentirti soddisfatto finché non si manifesta quella gioia; quando sentirai che una gioia appagante nel cuore, saprai che Dio si è sintonizzato sulla trasmissione della tua preghiera. Quindi prega tuo Padre: "Signore, questo è il mio bisogno. Sono disposto a lavorare per questo; per favore guidami e aiutami ad avere i giusti pensieri e a fare le cose giuste per ottenere successo. Userò la mia ragione e lavorerò con determinazione, ma guida Tu la mia ragione, volontà e attività verso la cosa giusta che dovrei fare". È così che ho sempre pregato. Ora, non appena chiedo a Dio come intraprendere qualcosa, so se dovrei farlo o no, e so quali passi dovrei e non dovrei muovere.

Sii pratico e serio riguardo alla preghiera. Concentrati profondamente su ciò su cui stai pregando. Prima di cercare un lavoro, di firmare un contratto o di fare qualcosa di importante, pensa a quel Potere. Pensaci continuamente. Prenditi il tempo libero dal sonno. Di notte la tua mente è abituata a riposare dai doveri della giornata, e così ti spinge, "Dormi". Devi rispondere con tutto il tuo divino potere di volontà: "Via il sonno! Il mio impegno con Dio è più importante". Riceverai allora la risposta di Dio.

--Self-Realization, Estate 1972

Una “richiesta amorevole”, Paramhansa Yogananda

Una preghiera efficace deve essere scientifica, definita nella sua esecuzione e ogni suo aspetto deve basarsi su una chiara motivazione e comprensione. Tutti coloro che vogliono dimostrare la natura scientifica della preghiera devono prima essere sicuri che vi sia un Dio a cui pregare. La parola "preghiera" dovrebbe essere cambiata in "richiesta amorevole". Il Padre ci ha creato come suoi figli ma abbiamo scelto di essere mendicanti. Dobbiamo distruggere le nostre mancanze e riconoscerci come suoi figli, come fece Gesù. Per farlo dobbiamo smettere di essere figli prodighi e ritornare sui nostri passi verso casa dalla terra infelice della materia. Viviamo nella speranza e moriamo o con una speranza insoddisfatta o con il cuore spezzato. Molto raramente la felicità vera e completa sorge all'orizzonte delle nostre vite.

Il modo in cui in genere preghiamo non rivela la psicologia e l'arte della preghiera. La preghiera comune consiste nell'affrontare i nostri desideri, metà nella fede e metà nel dubbio in un Dio sconosciuto. Se le nostre preghiere trovano una risposta, può nascere una superstiziosa fiducia in Dio; se sono inefficaci, può seguire un atteggiamento di sfiducia. Persino una preghiera esaudita deve essere messa alla prova e distinta da un fatto che sarebbe comunque accaduto senza l'intervento causale e l'attività effettiva della preghiera.

Il modo comune di pregare è per lo più inefficace perché non siamo seri. Dio, il Segreto, Conoscitore dei nostri pensieri, sa quali desideri egoistici abbiamo nella nostra mente più intima, quindi raramente si manifesta. Mentre i demoni di sensazioni e pensieri danzano nei templi del corpo e della mente, è difficile riconoscere Dio, che rimane nascosto dietro il velo del Silenzio interiore.

Alcune persone pregano con emozioni agitate e si ubriacano con l'esuberanza della propria passione. Queste persone, inebriate dai propri ciechi sentimenti, si sentono appagate e credono di essere ispirate da Dio. Tali emozioni spesso perdono forza divenendo lacrime o danze religiose o un'esibizione di muscoli. La Visitazione di Dio attraverso l'intuizione è ben diversa dalle esplosioni emotive. Le preghiere emotive portano all'attività e all'eccitazione, al contrario le preghiere devozionali portano la calma gioia dell'Anima.

Le cosiddette preghiere intellettuali possono elevare l'intelligenza, ma non l'anima. Possono dare soddisfazione intellettuale, ma non portano una risposta cosciente da parte di Dio. Egli non si rivela al saggio teorico, bensì ai bimbi, che abbandonano se stessi, il loro egoismo, il loro orgoglio e la loro conoscenza, simile a semi di senape, davanti alla vastità e all'umiltà della Sua infinita Saggezza.

Le vostre preghiere sono state esaudite?

Vi rendete conto che potreste aver pregato un Dio sconosciuto senza aver mai ricevuto risposta? Vi siete mai soffermati a pensare che la vostra ordinaria preghiera quotidiana a Dio possa essere quasi sempre a senso unico? Vi piace parlare con una persona sorda e muta? Volete continuare a chiedere o a parlare con qualcuno che non risponde mai?

Dovete pregare in modo intelligente, con un'Anima ardente, quasi mai ad alta voce, soprattutto mentalmente, senza mostrare a nessuno ciò che sta accadendo nel vostro intimo. Pregate con intelligenza, con la massima devozione, come se Dio stesse ascoltando tutto ciò che mentalmente affermate dentro di voi. Pregate nella profondità

della notte, nella solitudine della vostra Anima. Pregate fino a che Lui vi risponderà attraverso la voce intelligibile della gioia che esplose in modo incredibile in ogni cellula del corpo e in ogni pensiero, o attraverso chiare visioni che indicano ciò che dovrete fare. Pregate incessantemente finché non siete assolutamente sicuri del contatto Divino, rivendicate quindi i vostri bisogni materiali, mentali o spirituali dall'Altissimo come vostro Divino Diritto di Nascita. Non piangete rivolgendovi alla Divina Madre come il bimbo che smette di piangere immediatamente quando sua madre gli dà un giocattolo, ma piangete incessantemente, strappando il cuore della Madre Divina come un Divino Bambino Disubbidiente che getta via tutte le esche e i giocattoli di fama, potere e possedimenti: allora troverete risposta alle vostre preghiere.

Potreste dire: "So che le mie preghiere sono esaudite, perché sento che Dio mi parla. Ho trovato la Sua risposta alle mie preghiere". "Bene", vi chiedo, "siete sicuri che le vostre preghiere abbiano raggiunto Dio e, se Lo hanno davvero raggiunto, che Egli vi abbia risposto coscientemente? "Qual'è la prova? Avete pregato per ottenere la guarigione e siete guariti. Sapete se la vostra guarigione era dovuta a cause naturali o alle medicine, oppure se le vostre preghiere o quelle di un altro hanno portato l'aiuto di Dio? A volte potrebbe non esserci alcuna relazione causale tra le vostre preghiere e la guarigione. Potreste averla ottenuta anche senza l'aiuto delle preghiere. Questo è il motivo per cui dovremmo scoprire se la legge di causa ed effetto può essere scientificamente applicata alla preghiera. È stato detto che Dio risponde alla legge. Alcune persone hanno sperimentato questa risposta e hanno detto che tutte le persone che si conformano alla legge possono metterla alla prova e sperimentarla da sole. Le leggi fisiche devono essere interpretate dai sensi fisici e giudicate dalla comprensione. Le leggi divine devono essere comprese attraverso la concentrazione, la meditazione e l'intuizione.

Sorge quindi la domanda: un Dio cosciente, onnipotente nella natura, si sottopone a essere comandato dalla legge di causa ed effetto che Lui stesso ha creato? Perché no? Il creatore di tutte le leggi certamente non vuole infrangere le leggi della Sua stessa creazione. Naturalmente, dobbiamo ricordare che, sebbene Dio sia accessibile attraverso la legge di causa ed effetto, Egli, essendo al di sopra della legge di causa ed effetto, ha il diritto di rispondere o di non rispondere a una preghiera meccanica. Dio è qualcosa di più di quello che può essere dimostrato in un laboratorio.

Per riassumere

- 1 La solitudine è il prezzo del contatto divino.
- 2 Per contattare Dio è necessaria la conoscenza delle leggi di sintonizzazione del corpo, della mente e della radio dell'anima.
- 3 Poiché Dio è anche al di sopra della legge, è necessaria la devozione per richiamare la Sua attenzione. La chiamata devozionale, se sincera, profonda e continua, e se è integrata da sforzi sinceri di profonda meditazione, deve portare la risposta Divina. La domanda devozionale è più grande della legge, perché tocca il cuore di Dio e gli fa rispondere egualmente ai Suoi figli cattivi e buoni. La legge si basa sulla precisione matematica, ma la devozione si basa sul fatto che Dio è il nostro vero amore, non ci ha creati infatti a sua immagine? La legge esige obbedienza, l'Amore invece fa sì che Dio si arrenda al devoto. Dio non potrà mai nascondersi alla persona che pratica la devozione, l'amore, la legge della meditazione e Lo chiama dall'anima.

- 4 Lo zelo personale e continuo deve essere messo in azione. Sia che Dio sembri rispondere o meno, non si deve mai smettere di amare. Il principiante nella devozione non deve scoraggiarsi se Dio non risponde alle sue immediate e intense richieste. Dio non manca mai di ascoltare tutte le Chiamate dell'Anima, ma non sempre risponde nel modo in cui noi vogliamo. Egli ha le sue proprie vie misteriose. Inoltre, risponde coscientemente solo quando è sicuro che il devoto vuole Lui e Lui solo. Questo è il motivo per cui alcuni santi sono stati messi alla prova con malattie o estrema povertà o tentazioni e, quando hanno preferito Dio alla salute, alla vita, all'abbondanza o alla tentazione, allora Dio è venuto a loro. Se si persiste abbastanza a lungo nella ricerca, si troverà sicuramente Dio alla fine del sentiero.
- 5 Non importa se non potete vederLo o se non Lo sentite bussare alla porta del vostro cuore. Per molto tempo vi siete nascosti da Lui e siete fuggiti nella palude dei sensi. È il rumore delle vostre passioni turbolente e il frastuono dei vostri pesanti passi nel mondo materiale che vi ha reso incapaci di sentire la Sua chiamata interiore. Fermatevi, siate calmi, pregate con fermezza e dal Silenzio emergerà la Presenza Divina.

--Inner Culture, April 1936

Domande e risposte: preghiera e meditazione, Paramhansa Yogananda

La meditazione è preghiera?

Domanda: In che modo la meditazione è diversa dalla preghiera? -R.H.

Risposta: La preghiera ordinaria consiste nel rivolgere i nostri desideri, metà nella fede e metà nel dubbio, a un Dio sconosciuto. Non pregate mai con l'incredulità nel cuore, o con un senso di disperazione, pensando che Dio non ascolterà le vostre preghiere. L'unico modo per conoscere Dio attraverso la preghiera è la perseveranza, la regolarità e la profondità del vostro sforzo d'amore

Pregate con intelligenza, con un'anima ardente, quasi mai ad alta voce, soprattutto mentalmente, senza mostrare a nessuno ciò che sta accadendo dentro di voi. Pregate soprattutto con le vostre parole di amore e desiderio, non sempre con un linguaggio preso in prestito da altri. Pregate finché non siete assolutamente sicuri del contatto divino, quindi rivendicate i vostri bisogni materiali, mentali o spirituali dall'Altissimo come vostro diritto divino.

Le differenze tra affermazioni e preghiere, Swami Kriyananda

Non dimenticherò mai la lezione ricevuta sulle differenze tra affermazioni e preghiere: avvenne quando il nostro tempio al Meditation Retreat di Ananda fu ridotto in cenere nelle prime ore del mattino del 3 luglio del 1970. Grazie al non attaccamento mentale ero in grado di conservare un atteggiamento pressoché contento e, non pensando alla nostra perdita, riuscivo a focalizzare le mie energie in modo mirato sugli sforzi necessari alla costruzione di un nuovo tempio. Un corretto atteggiamento poteva spingermi solo fino a questo. Non provavo alcuna gratitudine, ad esempio, né alcuna crescente gioia nel contemplare la perfezione del piano di Dio nel portarci via il tempio. In realtà, con lo scorrere del giorno, dovetti ammettere che, sotto la mia contentezza, mi sentivo piuttosto frastornato e quest'aspetto, per quanto pensassi correttamente, non ne era modificato. Ciò che volevo non era solamente un atteggiamento positivo, ma la comprensione.

Quella sera mi sedetti in meditazione e chiesi a Dio, attraverso il canale del mio guru, la comprensione spirituale. A livello mentale avevo già (e in realtà già da molto tempo) lasciato andare qualsiasi attaccamento verso il nostro tempio. Ora, però, lo trattenevo nuovamente nel mio cuore, insieme al ricordo di tutti i mesi che avevamo impiegato a costruirlo e al pensiero di tutti gli altri mesi che sarebbero stati necessari alla sua ricostruzione. Offrii tutte queste riflessioni a Dio. "Ciò che faccio" Gli dissi, "e cosa accade alle cose che faccio non è importante per me. Ho sempre lavorato, e sempre lavorerò, solo per compiacere Te. L'unica cosa che conta è il mio amore per Te". All'improvviso Dio toccò il mio cuore. Fui inondato da un tale amore divino che, piangendo di gioia, pregai: "Se perdere il tempio può portarmi tali benedizioni, perché non Ti sei preso anche la Sala Comunitaria?".

Una qualche forma di affermazione mentale è necessaria come mezzo per risvegliare i poteri interiori di ciascuno. Tuttavia, anche se espressi al loro meglio, tali poteri sono estremamente limitati se non sono sintonizzati con la coscienza dell'infinito. Le persone che credono di avanzare grazie alla forza del loro piccolo ego semplicemente non hanno idea della distanza che li separa dalla perfezione divina, il viaggio verso la quale ha praticamente come punto di partenza l'abbandono dell'ego.

Ma anche aspettarsi che Dio faccia tutto per noi significa fraintendere la legge. In ultima analisi, ciò che dobbiamo imparare non è che non siamo nulla, bensì che Dio è tutto, noi stessi inclusi. Possiamo imparare questo evitando di lasciare passivamente a Lui tutti gli sforzi, e facendo del nostro meglio, mentre sollecitiamo con amore il Suo aiuto nei nostri sforzi.

Le affermazioni costituiscono la parte che spetta all'uomo nello sforzo di auto-trasformazione. Insieme al flusso della grazia divina, le affermazioni diventano quel tipo di preghiera che da sola ottiene risultati. Ricordatevi che Dio non deve essere convinto con le lusinghe a fare cose per noi: Egli è il nostro Amico più vicino e più caro. Tutta l'abbondanza dell'universo sarebbe nostra, se la Sua volontà fosse l'unico fattore a valere. Siamo noi che ci siamo separati da quell'abbondanza a causa della nostra coscienza di limitazione, di identità egoica. Pregare Dio come i mendicanti implorano i favori di una persona ricca aumenta solo il nostro senso di limitazione. In realtà tali preghiere tengono chiusa la porta della grazia divina, anche mentre supplicano Dio di aprirla. Ricordatevi: il Potere di Dio è ovunque. Dobbiamo attingervi sintonizzandoci con la sua lunghezza d'onda. Possiamo farlo agendo con un pieno senso di potere in noi stessi, invitando poi Dio a spiritualizzare tale potere, in modo che la sua fonte sia la coscienza divina e non l'ego. In altre parole la preghiera stessa, come una dinamo, è la forza che genera le benedizioni che chiediamo con la preghiera. Grazie all'intensità della nostra concentrazione e della nostra devozione, la grazia di Dio viene impegnata a rendere efficaci le nostre preghiere. La grazia fluisce automaticamente quando il nostro atteggiamento è giusto, ma con questo non intendo in alcun modo sottintendere che la mente non debba essere impiegata, né che possiamo comandare la grazia a nostro piacimento, come facciamo ad esempio con l'elettricità. In ultima analisi la Grazia divina è sia onnisciente che onnipotente. Siamo noi che dobbiamo adattare noi stessi ai suoi modi. Non sarà essa a conformarsi ai nostri.

Come ho detto, le affermazioni sono più efficaci quando uniscono lo sforzo personale all'amorevole richiesta del sostegno e dell'aiuto divini. D'altra parte ogni preghiera, per essere efficace, dovrebbe contenere un elemento di affermazione. Questo è ciò che Gesù intendeva quando disse che dobbiamo pregare credendo (Matteo, 21-22).

Da Affermazioni per l'Autoguarigione, Swami Kriyananda

Ripetendo un'affermazione puoi rafforzare, e in seguito spiritualizzare, la consapevolezza di tutte le qualità che desideri sviluppare.

L'affermazione è solo il primo passo verso l'autoguarigione: dobbiamo fare la nostra parte umana! Tuttavia, senza l'aggiunta del potere che ci viene dato da Dio,

i nostri sforzi sono sempre incompleti. L'affermazione, in altre parole, dovrebbe terminare con la preghiera.

Perché si dovrebbe pregare solo dopo aver ripetuto le affermazioni? Perché non prima? La preghiera, certamente, è sempre una buona cosa. Ma se non è pronunciata con una coscienza affermativa, può facilmente diventare debole e implorante: una supplica, affinché Dio compia tutto il lavoro senza la partecipazione attiva dell'uomo. La preghiera efficace non è mai passiva: è piena di fede, e cresce in un atteggiamento di affermazione.

Per consolidare qualsiasi nuova qualità è d'aiuto in primo luogo affermarla, rispettando la sequenza che ho descritto precedentemente. Poi, però, bisogna offrire quell'affermazione verso l'alto, come un'amorevole preghiera a Dio.

È nel momento della nostra sintonizzazione più profonda e positiva con Lui, che riceviamo maggiormente il Suo aiuto. Con la consapevolezza divina, la nostra resistenza viene ridotta al minimo e la nostra cooperazione con la Sua Grazia diviene del tutto libera, spontanea e consapevole in modo supercosciente.

La fede è un appello alla preghiera; la preghiera è un appello alla fede, Swami Kriyananda

La Verità è una ed eterna. Realizza l'unione con essa nel tuo Sé immortale, nel profondo del tuo essere.

Il seguente commento è basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

Nel Vangelo secondo Matteo, Capitoli Settimo e Ventunesimo, leggiamo:

«Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto....

«In verità vi dico: Se avrete fede e non dubiterete ... se direte a questo monte: Levati di lì e gettati nel mare, ciò avverrà.

«E tutto quello che chiederete con fede nella preghiera, lo otterrete».

Paramhansa Yogananda ha mostrato con l'esempio personale che la preghiera è davvero un potere, purché noi crediamo fermamente in quel potere. Quando i nostri pensieri e i nostri sentimenti sono concentrati con forza e poi uniti con consapevolezza crescente alla Divina Presenza dentro di noi, possono portare a compimento persino desideri che ci sembrano irrealizzabili.

Quando Paramhansa Yogananda dirigeva la scuola che aveva fondato in India, a Ranchi, a volte accompagnava i ragazzi in gita nella campagna circostante. «C'era una cascata non molto distante» raccontò a Swami Kriyananda «dove a volte li portavo. Era pericoloso attraversare in quel punto, ma io gridavo ai ragazzi: "Credete in Dio?". "Sì!" urlavano loro rispondendo con entusiasmo. Così attraversavamo sempre con piena sicurezza.

«Anni più tardi, dopo che me n'ero andato in America, uno degli insegnanti volle usare lo stesso sistema, ma mancava di forza spirituale. Uno dei ragazzi scivolò su una roccia e annegò».

Quindi, ha spiegato il Maestro, il solo credere non è sufficiente. Deve essere unito alla concentrazione completa della consapevolezza, che conduce alla realizzazione del Sé. La Bhagavad Gita, nel Capitolo Sesto, sottolinea la necessità di tale completa concentrazione:

Ogniquale volta la mente, vacillante e irrequieta, vada errando lontano dalla sua concentrazione, la richiami con fermezza lo yogi meditante, respingendo ogni distrazione (per quanto allettante!) e riportandola ogni volta sotto il controllo del Sé.

Così, attraverso la Sacra Scrittura, Dio ha parlato all'umanità.

--Raggi d'unica luce, 45a settimana

Capitolo Secondo: Come pregare nel modo giusto

La Legge che sottende le preghiere che ricevono risposta, Yogananda

Domanda: “Per favore spiega la legge di causa ed effetto in relazione alla preghiera”. R.B

Risposta: “Come prima cosa dovete scoprire che genere di preghiere ottengono una risposta da Dio. Alcune persone pregano in uno stato emotivo agitato, che spesso perde la sua forza in lacrime, in danze religiose o in manifestazioni muscolari. Le preghiere emotive sfociano in attività e agitazione, al contrario le preghiere devozionali portano la gioia calma dell’anima. Le preghiere meramente intellettuali danno soddisfazione intellettuale, ma non portano alcuna risposta intenzionale da Dio.

Pregare con Devozione

Per ottenere risposta alle vostre preghiere, dovete pregare in modo intelligente con un’anima traboccante, raramente ad alta voce, per lo più mentalmente, senza mostrare a nessuno ciò che accade interiormente. Dovete pregare con la massima devozione, sentendo che Dio sta ascoltando tutto ciò che state affermando a livello mentale. Pregate nel cuore della notte, ritirati nella vostra anima. Pregate fino a quando Dio vi risponderà attraverso la voce intelligibile di una gioia traboccante che risuona in ogni cellula del vostro corpo e in ogni pensiero, o attraverso visioni chiare che descrivono cosa dovrete fare in un caso specifico.

Una crescente gioia dopo la meditazione è l’unica prova che Dio abbia risposto tramite la radio del vostro cuore sintonizzata con devozione. Quanto più a lungo e più profondamente meditate e affermate, tanto più profondamente percepirete e sarete consapevoli di una sempre crescente gioia nel cuore. Così saprete senza dubbio alcuno che c’è un Dio e che Egli è sempre esistente, sempre cosciente, onnipresente, sempre nuova Gioia. In quel momento esigete: “Padre, ora, oggi, tutto il giorno, tutti i domani, ogni istante, nel sonno, nella veglia, in tutta la vita, nella morte e oltre, resta con me come Gioia, che è la risposta cosciente del mio cuore”.

Le vostre Preghiere devono essere definite

Il consueto metodo di pregare è in gran parte inefficace perché non facciamo veramente sul serio con Dio. Egli è il segreto conoscitore dei nostri pensieri, sa quali desideri egoistici abbiamo nei nostri recessi mentali più reconditi: per questo Egli non si manifesta. Mentre i demoni delle sensazioni e dei pensieri danzano nei templi del corpo e della mente, è difficile riconoscere Dio, che resta nascosto dietro il velo del silenzio interiore. Le preghiere ordinarie si risolvono nel dirigere i nostri desideri, in parte fiduciosi e in parte dubbiosi, a un Dio sconosciuto. Se le preghiere ricevono risposta potremmo derivarne una fiducia superstiziosa in Dio; se sono inefficaci potremmo ricavarne sfiducia.

La preghiera efficace deve essere scientifica e certa nei risultati, e deve manifestare una comprensione intelligente di tutti i suoi fattori. Tutti quelli che vogliono dimostrare la natura scientifica della preghiera devono prima essere certi che esista un Dio a cui pregare. E questo come può essere saputo? Accettando la testimonianza di grandi anime come Gesù, Krishna, Swami Shankara, Babaji e altri, che hanno detto di aver trovato Dio, di aver parlato con Lui e di aver risolto il mistero della vita dopo aver ascoltato la Verità dalle Sacre Labbra Divine. Questi santi ci hanno detto che Dio risponde alla legge: hanno sperimentato tale risposta e hanno affermato che potranno

verificarla e sperimentarla tutte le persone che si conformeranno alla legge. Le leggi fisiche sono state interpretate secondo i sensi fisici e giudicate secondo la capacità di comprensione. Le leggi divine devono essere colte con la concentrazione, la meditazione e l'intuizione.

Non ti scoraggiare mai

Non ti devi scoraggiare a causa della malattia fisica, della povertà o della debolezza morale. Ricordati: il peccato è solo un innesto temporaneo. In realtà sei un Figlio di Dio per l'eternità. Anche se il mondo ti disapprova e ti rifiuta, Dio cercherà sempre di trovarti e di riportarti a casa. Non importa se non puoi vederLo o sentirLo bussare alla porta del tuo cuore. Ricordati che per molto tempo sei stato tu a nasconderti da Lui, tua fuggire verso la palude dei sensi. Sono il frastuono delle tue turbolente passioni e la traiettoria delle tue pesanti impronte nel mondo materiale che ti hanno reso incapace di sentire la Sua chiamata interiore. Fermati, sii calmo, prega con fermezza: e dal silenzio si staglierà innanzi la Presenza Divina.

La Legge di causa ed effetto

Forse avete pregato per la vostra guarigione e siete guariti. Sapete forse se la vostra guarigione sia stata causata da motivi naturali, dalle medicine oppure dalle preghiere, vostre o di altri, che hanno portato l'aiuto di Dio? A volte potrebbe non esserci una relazione causale tra le vostre preghiere e la vostra guarigione. Anche se vi succede di pregare prima di un recupero inevitabile, questo non significa che la vostra preghiera vi abbia guarito. Avreste potuto guarire anche se non aveste pregato. Questa è la ragione per cui dovremmo scoprire se la legge di causa ed effetto si applichi scientificamente alla preghiera.

Sorge dunque la domanda: "Un Dio consapevole, Onnipotente di natura, potrebbe assoggettare Se stesso a essere sottoposto alla legge di causa ed effetto che Egli stesso ha creato?" Perché no? Il creatore di tutte le leggi certamente non vuole infrangere le leggi da Lui stesso create. Ovviamente dobbiamo ricordarci che, sebbene Dio sia avvicicabile attraverso la legge di causa ed effetto, Egli ha il diritto di rispondere o meno a una preghiera meccanica. Dio è qualcosa di più di quanto possa essere dimostrato in un laboratorio.

Dio è al di sopra della Legge

La solitudine è il prezzo del contatto con Dio. Per contattare Dio è necessaria la conoscenza delle leggi per sintonizzare le radio del corpo, della mente e dell'anima. Poiché Dio è al di sopra della legge, la devozione è necessaria per attirare la Sua attenzione. La chiamata devota – se sincera, profonda e ininterrotta, e se integrata da sforzi sinceri nella meditazione profonda – otterrà la risposta divina. La richiesta espressa con devozione è più grande della legge, perché tocca il cuore di Dio e fa' sì che Egli risponda a tutti i Suoi figli, siano essi buoni o cattivi. La legge si basa su una precisione matematica, ma la devozione si basa sull'affermazione che Dio è il nostro vero amore: non ci ha forse Egli fatto a sua immagine? La legge è esigente nella sua richiesta, mentre l'amore fa in modo che Dio ceda al devoto. Dio non si può mai negare a chi ricorre alla devozione, all'amore, alla legge della meditazione e al richiamo dell'anima.

Non siate come il bambino che smette di gridare non appena la madre gli dà un giocattolo, ma gridate incessantemente, straziando il cuore della Madre Divina come un piccolo birbante divino, che butta via tutti i giocattoli attraenti come la reputazione, la fama, il potere e i beni. Allora troverete la risposta alle vostre preghiere. Pregate fino a

quando non sarete assolutamente certi del contatto divino: allora pretendete dal Supremo i vostri bisogni materiali, mentali e spirituali come vostro diritto di nascita divina. (Inner Culture, ottobre 1941)

Brani scelti da *Sussurri dall'Eternità*, Introduzione, Parahansa Yogananda

Guida alle richieste

Come spiritualizzare una preghiera o una richiesta

Come un fiammifero bagnato, se sfregato, non si accende, così una mente satura di irrequietezza non può produrre il fuoco della concentrazione, nemmeno quando si fanno sforzi enormi per far scoccare la scintilla cosmica.

Dietro i versi di ogni preghiera e ogni richiesta di questo libro si cela la fiamma dell'ispirazione. Tuttavia, poiché queste richieste devono essere necessariamente contaminate dalle acque inquinanti dell'inchiostro di stampa, dalla carta e dalle associazioni mentali di ogni individuo, è necessario elevarsi al di sopra di tutte queste distrazioni per far sprigionare da ogni richiesta-preghiera la fiamma della saggezza. Menti diverse che leggono la stessa preghiera non potranno che interpretarla in modo diverso e la percepiranno anche in maniera diversa. Ognuno può misurare il vasto oceano della verità solo in base alla capienza della propria coppa d'intelligenza e percezione. Allo stesso modo, si può percepire l'ispirazione nascosta dietro queste preghiere e richieste solo a seconda della profondità della propria intuizione e dei propri sentimenti.

Per beneficiare pienamente del fervore divino in queste richieste-preghiere, soffermati soltanto su un paragrafo alla volta di ogni richiesta: raffigurati mentalmente il significato; visualizza le immagini delle figure retoriche; infine medita profondamente su ciò che percepisci, finché non divamperà la fiamma del significato, libera da tutte le limitazioni verbali.

Una parola è come un uomo ebbro e frastornato, il quale *percepisce* l'alcol dentro di sé, ma non riesce a *esprimere* con chiarezza quella sensazione. Con un lamento o con un gesto, potrà soltanto indicare il tipo di vino che ha bevuto. Così sono le parole di queste richieste: "ebbre" di Dio. Non riusciranno mai, tuttavia, a esprimere appieno o a spiegare con completa chiarezza logica la qualità del vino dell'ispirazione che contengono, se non con un piccolo gesto o un grido soffocato.

Potresti aver voglia di leggere una preghiera o una richiesta per intero, per farti subito un'idea del suo completo significato. Tuttavia, leggendola più volte e cercando poi, ad occhi chiusi, di *percepire* l'ispirazione profonda nascosta dietro e dentro di essa, riuscirai a *spiritualizzarla*: vale a dire, a destare l'ispirazione sopita sotto la spessa coltre delle parole umane.

Le preghiere e le richieste sono come piante che ogni giorno schiudono nuovi boccioli: i fiori cambiano, ma le piante rimangono sostanzialmente le stesse. Allo stesso modo, una pianta-preghiera può avere i medesimi rami e le medesime foglie di parole, ma ogni giorno dischiuderà nuove rose di ispirazione e percezione divina, se verrà regolarmente annaffiata con la meditazione. La pianta-preghiera dovrebbe essere protetta dalle tempeste del dubbio, della distrazione, dell'indolenza mentale, del continuo rinvio della meditazione (a un domani che non arriva mai!), della disattenzione e della preoccupazione per altre cose, mentre invece si crede che la mente sia del tutto concentrata sull'essenza di una preghiera.

Tali parassiti sulle tue piante-preghiere dovrebbero essere eliminati dai disinfestanti dell'autocontrollo, della determinazione e della lealtà a un unico

insegnamento. In questo modo, raccoglierai ogni giorno le fulgide e immortali rose dell'ispirazione dalle piante di queste *richieste-preghiere*.

Immergiti nel silenzio e lascia che Dio risponda dentro di te. Impara a conoscerLo man mano che conoscerai il tuo vero Sé interiore. VisualizzaLo senza forma, eppure con una forma; silenzioso eppure con una voce. Ad esempio, quando Dio è descritto come l'Idolo Cosmico visibile che io ho adorato con i rulli di tamburo dell'oceano ruggente, cerca di visualizzare realmente l'intero concetto presente dietro l'Idolo Cosmico e di sentire quei rulli di tamburo. E quando si parla dell'Onnipotente come Divina Madre, cerca di sentire la stessa devozione per Dio, la Madre Universale, che un bambino pieno d'amore prova per la propria mamma.

O tu che cerchi il risveglio dell'anima! Ogni giorno, asciuga con il calore della tua concentrazione i fiammiferi bagnati delle mere parole nella richiesta che hai scelto. Poi sfregali più volte contro le fascine della tua mente. Alla fine vedrai sprigionarsi la fiamma divina.

Consigli al lettore

Scegli una richiesta dall'indice, in base ai tuoi bisogni. Poi acquieta la mente, sedendoti su una sedia dallo schienale dritto, tenendo la colonna vertebrale eretta e rimanendo immobile. Ad occhi chiusi, o rivolti verso l'alto (se aperti), medita sul significato della richiesta che hai scelto, finché non diventa parte di te. Poi colma quella richiesta di devozione. Medita su di essa. Via via che la tua meditazione diventa più profonda, intensifica la tua devozione, offrendo mentalmente la richiesta come se prorompesse dal tuo cuore. Impregnati della certezza, nata dalla fede, che il desiderio ardente del tuo cuore, espresso tramite questa specifica richiesta, sarà ricevuto da Dio.

Senti che, dietro la grata delle tue richieste devozionali, Dio sta ascoltando le mute parole della tua anima. Senti profondamente questa verità: sii *un'unica cosa* con la richiesta del tuo cuore! Sii pienamente convinto che Dio ti abbia ascoltato. Poi riprendi le tue attività quotidiane, senza pensare se Dio esaudirà o meno la tua richiesta. Abbi fede con tutto te stesso che ti abbia ascoltato. Allora saprai che ciò che appartiene a Dio è anche tuo. Medita su Dio, incessantemente. Quando Lo *sentirai* davvero, acquisirai il dominio su ogni cosa.

Resuscita le morte parole dal sepolcro dei concetti aridi e intellettuali con il potere cristico della tua più profonda percezione.

Poiché queste richieste mi sono state donate dal Padre Universale, non mi appartengono. Le ho soltanto percepite, e le ho espresse mediante le parole con il desiderio profondo di dividerle con te. La mia benedizione le accompagna, e prego che facciano risuonare una nota di risposta sulle corde dell'arpa vivente del tuo cuore, affinché tu possa sentirle profondamente, come le ho sentite io.

Dovremmo chiedere come figli di Dio e non pregare come mendicanti!

Dio ha creato l'uomo a Sua immagine. Tutti coloro che Lo hanno veramente accolto nella propria anima, hanno realizzato la divinità dormiente nel loro stesso Sé. Anche tu puoi fare lo stesso: puoi espandere i poteri della tua mente. Proprio come Dio ha il controllo su ogni cosa nell'universo, anche tu, in quanto Suo figlio, hai la stessa potenzialità.

A questo punto viene spontaneo domandarsi: perché così tanti nostri desideri restano inappagati? Perché, allora, così tanti figli di Dio soffrono, e con grande intensità?

Dio, con la Sua imparzialità divina, non avrebbe potuto fare un figlio migliore di un altro. In origine, Egli ha creato ugualmente tutte le anime a Sua immagine, elargendo loro i Suoi grandi doni: il libero arbitrio e il potere di ragionare e agire di conseguenza.

L'uomo soffre a causa delle sue azioni passate

In qualche luogo e in qualche momento del passato, tutti gli uomini hanno infranto le varie leggi di Dio, meritandone le relative pene.

Tutti gli uomini hanno ricevuto il pieno libero arbitrio, sia nel bene che nel male. Il cattivo uso della ragione, donataci da Dio, conduce al peccato che, infallibilmente, provoca sofferenza. Il giusto uso della ragione porta invece gioia e felicità. Dio è infinitamente buono, misericordioso e nobile. Non ci punirebbe mai: non possiamo "offenderLo". Ci ama tutti, santi e peccatori, in maniera indistinta. Siamo noi stessi a punirci attraverso il cattivo uso della ragione, che ci spinge a commettere azioni illecite. Siamo sempre noi a premiarci con la felicità interiore e la pace della mente che derivano invece da una buona condotta. Ciò basta a spiegare perché la responsabilità di Dio è finita nel momento in cui Egli ha dotato l'uomo di ragione e libero arbitrio.

La Legge di causa ed effetto governa gli eoni dell'esistenza umana

L'uomo ha fatto un cattivo uso dell'indipendenza che Dio gli ha donato, infliggendosi così la sofferenza fisica ed emotiva, la morte prematura e tutte le pene che scaturiscono dall'ignoranza. L'uomo raccoglie sempre ciò che semina: è inevitabile. La legge di causa ed effetto si applica a tutto e a tutti. Nella vita di un uomo, ogni "oggi" è determinato dalle azioni di "ieri", e ogni "domani" dipende da come egli affronta e vive i suoi "oggi".

È così che l'uomo, sebbene creato a immagine di Dio e potenzialmente dotato dei Suoi poteri, rinuncia a rivendicare il suo diritto di nascita: il dominio sull'intero universo del Padre. Agisce così per sua propria colpa, a causa delle limitazioni che egli stesso si impone. Il cattivo uso della ragione e l'identificazione dell'anima, attraverso l'ego, con il corpo transitorio e con le influenze ambientali, ereditarie e mondane, sono la causa di tutta la sofferenza e la disperazione umana.

Come destare dal sonno un figlio di Dio

Malgrado ciò, l'anima – per quanto possa sbagliare adottando un comportamento esteriore ed egoistico – è pur sempre un figlio addormentato di Dio. Il più grande peccatore sulla Terra è solo un figlio di Dio che non si è ancora risvegliato, un immortale assopito che, semplicemente, si rifiuta di ricevere appieno la luce di Dio per illuminare la propria coscienza. Ecco perché nel Vangelo di Giovanni è scritto: «A quanti però l'hanno *accolto*, ha dato potere di diventare figli di Dio: a quelli che credono nel Suo nome» (Gv 1,12).

L'oceano non può essere contenuto in una piccola tazza: la tazza deve espandersi per diventare grande quanto la conca di terra che contiene l'oceano. Allo stesso modo, per poter comprendere Dio, la tazza della coscienza umana deve espandersi all'infinito, attraverso la concentrazione e la purificazione di tutte le facoltà umane. Ciò si può realizzare solo accogliendo, attraverso il Guru, la coscienza di Cristo. *Accogliere* denota la capacità acquisita tramite lo sviluppo del sé e la sintonia interiore: è un concetto diverso dalla semplice fede.

Come la consapevolezza di essere un figlio di Dio può trasformarsi in realizzazione del Sé

Ecco qual è l'essenza del versetto citato dal Vangelo di Giovanni: i figli addormentati di Dio che si risvegliano osservando la legge – praticando quindi anche la disciplina spirituale – “accolgono” o intuiscono Dio grazie alla loro sviluppata percezione interiore. In questo modo riacquistano i loro poteri latenti come figli di Dio. È solo l'ignoranza che spinge l'uomo a immaginarsi piccolo e a identificarsi con le sue limitazioni. *L'ignoranza è il peccato supremo: è il peccato più grave di tutti.*

È proprio l'uomo dormiente che dà sostanza alle sue debolezze di sogno, e addirittura le rafforza. È sbagliato credere di essere limitati dal corpo: è un errore per tutti. L'uomo dovrebbe *sapere* di essere una parte dello Spirito Illimitato. È giusto ed è bene credere fermamente di essere un figlio di Dio, e non soltanto un figlio mortale. In realtà, da un punto di vista metafisico, è vero che l'uomo è stato fatto a immagine di Dio ed è sbagliato immaginare che siamo tutti creature mortali. Anche soltanto *credendoci*, un giorno potremo *comprendere chiaramente* che la nostra anima è figlia di Dio. Per quanto possiamo essere bambini capricciosi, dobbiamo iniziare a *credere* di essere, in verità, i Suoi figli. La fede, infatti, è la condizione iniziale per sperimentare e conoscere ogni cosa.

Le persone, quando hanno un problema, pregano in modo automatico un Dio sconosciuto, nella speranza di ricevere aiuto. Se risolvono quel problema, anche casualmente, credono che le loro preghiere siano state ascoltate ed esaudite da Dio. Quando invece quelle preghiere non vengono esaudite, le persone si sentono confuse e possono addirittura perdere la fede in Dio.

Dio, sebbene onnipotente, non agisce in modo illegittimo o arbitrario semplicemente perché Gli rivolgiamo delle preghiere. Egli dà agli esseri umani, Suoi figli, la libertà di agire come vogliono. Perdonare l'uomo in maniera arbitraria per le sue umane mancanze implicherebbe una contraddizione della legge divina di causa ed effetto. Il comportamento umano determina ogni conseguenza nella vita degli esseri

umani. Nulla è determinato dal capriccio divino. Come potrebbe Dio farsi convincere con le lusinghe o le lodi a modificare il corso delle Sue stesse leggi immutabili?

Nella preghiera comune ci sono, in generale, troppa mendicizia ed estrema ignoranza. Le persone si limitano a supplicare per ricevere dei favori speciali. Pochi pregano in modo tale da raggiungere Dio con le proprie preghiere, né sanno se ciò che chiedono verrà realmente esaudito. Forse le cose sarebbero comunque accadute, indipendentemente da qualsiasi preghiera. Le persone non distinguono neppure fra reali bisogni e semplici desideri. A volte è meglio non ricevere ciò che si crede di desiderare. Un bambino può allungare la mano per toccare una fiamma ma la madre, per salvarlo dal pericolo, non esaudirà quel suo impulso o desiderio.

Voglio condividere queste *sacre richieste*, ricevute durante gli anni di feconda comunione con il nostro Padre, con l'intenzione di consentire ai miei fratelli sulla Terra di entrare in contatto con Lui in maniera efficace. Preferisco la parola *richiesta* piuttosto che *preghiera*, in quanto *preghiera* si basa su un concetto antiquato, medioevale: Dio concepito come un sovrano dispotico che noi, Suoi semplici sudditi, dobbiamo supplicare e adulare.

Non dovremmo implorare Dio, chiedendoGli di essere parziale nei nostri confronti semplicemente perché Lo abbiamo accontentato. Non dovremmo supplicarLo di infrangere le Sue leggi di causa ed effetto, che governano tutte le nostre azioni. Perché Dio dovrebbe perdonare i nostri errori? E senza che neppure ci sforziamo di correggerli! Allora dobbiamo forse soccombere all'ineluttabilità di ricevere passivamente tutti i frutti delle nostre azioni, come per una spietata predestinazione o per il cosiddetto destino?

No! *Esiste* una soluzione. Il modo migliore è non chiedere favori, né implorare il perdono per le conseguenze di qualunque nostra cattiva azione. Tanto meno dovremmo rassegnarci alle conseguenze dolorose senza reagire, dando così modo alla legge di seguire il proprio corso. Dobbiamo ricordarci che, tramite le nostre azioni, possiamo sempre disfare ciò che abbiamo precedentemente fatto. Dobbiamo solo prendere un antidoto contro il veleno che noi stessi ci siamo procurati attraverso le nostre azioni. Si può, e perciò si deve, guarire dalla cattiva salute osservando le leggi del benessere. Che fare, dunque, con le malattie croniche e le sofferenze di ogni genere che sono ben oltre il controllo umano? Quando i metodi umani falliscono, rivelando così i limiti dell'uomo, allora dobbiamo chiedere aiuto a Dio nel modo giusto. Quel modo è rivolgere le nostre richieste a Dio, il cui potere è illimitato, come Suoi figli e non come mendicanti.

Ogni preghiera formulata come supplica, per quanto possa essere sincera, si autolimita. In quanto figli di Dio, dobbiamo credere di possedere già tutto quello che possiede il Padre. Questo è il nostro diritto di nascita. Gesù comprese la verità: «Io e il Padre mio siamo una cosa sola». Ecco perché aveva il dominio su ogni cosa, proprio come il Padre. La maggior parte di noi mendica e supplica senza prima affermare, a livello mentale, il proprio diritto di nascita divino. Così facendo, ci umiliamo. *Noi non siamo mendicanti!* Dobbiamo soltanto *rivendicare, pretendere* da nostro Padre ciò che, per umana ignoranza, pensavamo di aver perso.

A questo punto è necessario estirpare e distruggere il pensiero sbagliato, radicato nei secoli, che ci fa credere di essere delle fragili e impotenti creature umane. Dobbiamo pensare, meditare, affermare, credere e comprendere ogni giorno che siamo figli di Dio! Raggiungere questa consapevolezza può richiedere tempo, ma dobbiamo cominciare

adesso, con il giusto metodo, e smettere di perdere ai dadi il nostro diritto di nascita, affermando così la nostra piccolezza. Questa stoltezza ha avuto come conseguenza lo scetticismo, il dubbio e l'inganno mentale della superstizione. Soltanto quando l'ego addormentato percepisce se stesso, non come corpo, ma come anima libera, come un figlio di Dio che è presente nel corpo e agisce attraverso di esso, può rivendicare in maniera giusta e legittima i suoi diritti divini.

Le *sacre richieste* di questo libro rivelano tanti giusti atteggiamenti spirituali che hanno attratto con successo la risposta positiva di Dio. Sarebbe meglio, tuttavia, non fare una richiesta con le parole di un altro. Non si dovrebbe consultare un manuale di frasi fatte sull'amore quando si parla alla persona amata: bisognerebbe usare il linguaggio spontaneo del proprio cuore. Ciò che innanzitutto ti auguro, caro lettore, è di assorbire l'intenzione nascosta dietro le parole di queste richieste-preghiere. Se ti soffermi soltanto sulle parole, rendile tue. Comprendi fino in fondo ogni richiesta e rifletti sul suo significato, impregnandolo con tutto il tuo amore e la tua comprensione, come un amante che si rivolge alla sua amata recitandole i versi della poesia più sublime: se li recita con amore e sentimento sincero, non può commettere errori.

Ripetere ciecamente una richiesta o un'affermazione, senza devozione e amore spontaneo, trasforma l'individuo che prega in un "grammofono", inconsapevole del significato di ciò che sta dicendo. Ripetere le proprie preghiere come un disco, a voce alta ma in maniera meccanica, mentre nel proprio intimo si pensa a qualcos'altro, non porterà nessuna risposta da Dio! La ripetizione cieca equivale a pronunciare il nome di Dio invano: non dà alcun frutto. Ripetere più volte una richiesta-preghiera, sia mentalmente sia a voce alta, con sempre più profonda attenzione e devozione, spiritualizza la preghiera stessa: trasforma la ripetizione conscia e concentrata in un'esperienza superconsciente.

Non si può ingannare Dio con la farsa di una tiepida preghiera, perché Egli è la fonte di tutti i pensieri. Dio non può essere corrotto, in nessun modo. Eppure, è facile conquistarLo con la sincerità, la tenacia, l'intensa devozione, la ferma determinazione e la fede. Le preghiere prolisse e razionali, recitate con la mente assente, generano ipocrisia. E le preghiere, o persino le richieste, pronunciate senza comprensione, si trasformano in fanatismo e superstizione, i segni distintivi dell'ignoranza umana. Ripetere una richiesta con concentrazione e fede sempre più intense non significa pregare in modo meccanico: se si conferisce a ogni singola sfumatura cangiante della propria richiesta un potere creativo e progressivo sempre più profondo, unito all'adattabilità mentale, allora si riuscirà gradualmente, e in maniera scientifica, a raggiungere Dio.

Queste *sacre richieste* sono esplosioni impetuose che scaturiscono dalla mia anima: sono logiche, devozionali e profonde. Preparando la mente, dapprima con la concentrazione, poi con la fede sempre più profonda e intensa e infine con la devozione, e affermando queste richieste scientifiche e divine mentalmente (o ad alta voce, in gruppo), sarai certo di ottenere dei risultati. La richiesta-preghiera più importante che puoi recitare consiste nel ristabilire la tua eterna unione di figlio con Dio, come tuo Padre o Madre. Realizza Dio, e riceverai ogni cosa. Lo stesso Gesù disse: «Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta» (Mt 6,33).

Non dissotterrare di tanto in tanto, per esaminarlo, il *seme-richiesta* che hai piantato. Seminalo con fede e poi lascialo germinare fino alla piena realizzazione. Pianta il tuo *seme-richiesta* con attenzione e con piena concentrazione, e innaffialo ogni

giorno con la ripetizione giornaliera: sii consapevole, con intelligenza, di ciò che stai facendo. Non scoraggiarti mai se i risultati non arrivano all'istante. Sii fermo nelle tue richieste. Sii anche caparbio! Un po' alla volta recupererai la tua perduta eredità divina. Allora Dio, Delizia Suprema, visiterà infine il tuo cuore e ne farà la Sua dimora. Ripeti la tua richiesta finché non avrai affermato il tuo diritto all'eredità divina. Chiedi incessantemente a tuo Padre tutto ciò che ti appartiene di diritto, ed Egli ti benedirà donandoti la vita eterna in Lui.

Se farai le tue richieste nel modo giusto, non ci sarà spazio per la superstizione, la delusione, l'esitazione o il dubbio. Quando avrai imparato a far funzionare nel modo giusto la catena di causa ed effetto, capace di toccare il cuore divino, scoprirai che Dio non si è mai nascosto a te: sei stato tu a nasconderti a Lui, dietro l'ombra dell'oscurità che tu stesso hai creato! Quando sentirai di essere veramente un figlio di Dio, la tua salda disciplina mentale e il tuo incrollabile amore devozionale, espressi nella meditazione, ti daranno il dominio su tutte le cose.

Se, tuttavia, le tue richieste rimarranno inasaudite e senza risposta, dovrai biasimare soltanto te stesso e le tue azioni passate. Non disperarti, non scoraggiarti. Non affermare mai di esserti rassegnato al tuo destino e non concludere che tanto vale accettare quelli che sembrano i comandi prestabiliti di un Dio capriccioso. Prova invece, impegnandoti sempre più dopo ogni fallimento, a ottenere ciò che non ti è stato ancora concesso: quello che non hai ancora ricevuto a causa di qualche tuo difetto, o di qualche difetto nel tuo modo di chiedere. Tutto è già tuo nello Spirito. Rivolgi dunque la tua richiesta con sacra devozione, e con la consapevolezza del tuo diritto di nascita come figlio di Dio.

La consapevolezza di come e quando pregare in modo corretto, a seconda della natura delle tue richieste, porterà infallibilmente i risultati desiderati. Se la richiesta è fatta nel modo giusto, non con egoismo bensì con generosità, metterà in moto a tuo favore le leggi di Dio. È sufficiente applicare quelle leggi per ottenere scientificamente dei risultati. Dio, infatti, rispetta le leggi che Egli stesso ha creato.

Pregchiere che ricevono risposta, Paramhansa Yogananda

Poiché siamo venuti in questo mondo senza sapere da dove proveniamo, ci chiediamo naturalmente quale sia l'origine e lo scopo della vita. Abbiamo sentito parlare di un Creatore, abbiamo letto di Lui, ma non conosciamo alcun modo per contattarlo. Sappiamo solo che l'intero universo rappresenta la Sua intelligenza. Proprio come i complicati ingranaggi di un piccolo orologio suscitano la nostra ammirazione per l'orologiaio, e le enormi macchine complicate in una fabbrica ci fanno ammirare il loro inventore, così quando vediamo le meraviglie della natura ci sentiamo intimiditi dall'intelligenza nascosta dentro di loro. Ci chiediamo: chi ha creato la forma vivente del fiore, che si protende verso il sole? Da dove vengono la sua fragranza e la sua bellezza? In che modo i suoi petali si sono formati così perfettamente e si sono tinti di così bei colori?

Di notte le stelle e la luna, gettando una luce argentea intorno a noi, ci spingono a riflettere sull'intelligenza che guida questi corpi celesti attraverso il cielo. La luce morbida della luna è insufficiente per le attività del giorno; un'intelligenza benevola ci suggerisce quindi di riposare di notte. Poi il sole sorge luminoso per farci guardare in modo chiaro e preciso al mondo che ci circonda e alla nostra responsabilità di soddisfare i bisogni che ci circondano.

Ci sono due modi in cui i nostri bisogni possono essere soddisfatti. Uno è materiale. Ad esempio, quando abbiamo problemi di salute possiamo andare da un medico per un trattamento. Tuttavia, arriva un momento in cui nessun aiuto umano può servire. Allora cerchiamo altrove, ci rivolgiamo all'altro Potere, al Creatore di corpo, mente e anima. Il potere materiale è limitato e, quando fallisce, passiamo alla Potenza illimitata. Lo stesso accade con i nostri bisogni finanziari; quando abbiamo fatto del nostro meglio, e ancora non basta, ci rivolgiamo all'altro Potere.

Ognuno pensa che i propri problemi siano i peggiori. Alcuni si sentono più oppressi di altri perché la loro capacità di resistenza è più minore. A causa delle differenze nel loro potere mentale, le persone emettono quantità variabili di energia. Se una persona è in grande difficoltà e ha una mente debole, non riuscirà a superare il problema. Un uomo dotato di una mente forte potrebbe abbattere le barriere di quella stesse difficoltà. Tuttavia anche gli uomini più potenti hanno a volte incontrato il fallimento. Quando travolgenti problemi materiali, mentali o spirituali ci assalgono, ci rendiamo conto di quanto i poteri della vita siano limitati in questo mondo fisico.

Il nostro sforzo deve essere non solo acquisire sicurezza finanziaria e buona salute, ma anche cercare il senso della vita. Cosa significa tutto questo? Quando siamo colpiti da difficoltà, agiamo prima sul nostro ambiente, facendo qualsiasi modifica materiale che riteniamo possa essere d'aiuto. Ma quando arriviamo al punto di dire: "Tutto quello che ho provato finora è fallito; cosa posso fare ora?" iniziamo a pensare seriamente a una soluzione. Quando pensiamo abbastanza profondamente, troviamo una risposta interiore. Questa è un esempio di preghiera esaudita.

-Da un discorso, 19 ottobre 1939

La legge della guarigione divina. Parte I, Yogananda

I metodi umani non sono permanenti

Il bisogno di cercare un metodo certo di cura permanente dei malanni fisici, mentali e spirituali si rivela illusorio. Rimedio permanente di tutti i guai umani significa la completa mancanza di malattie fisiche dovute a batteri o incidenti, o a una qualunque causa mentale o spirituale. Una ripetuta visualizzazione di un tavolo colmo di vivande non porterà cibo né appagherà la fame, se il tavolo è vuoto; allo stesso modo, la visualizzazione della salute e della guarigione può incoraggiare la mente a portare una consolazione temporanea, ma non potrà mai portare a una guarigione permanente, che è possibile solo scorgendo Dio nel tempio perfetto del proprio corpo. Invece di sentire semplicemente che Dio è nel corpo, l'anima, la mente e il corpo verranno percepiti come la perfetta manifestazione di Dio stesso. È dopo tale realizzazione, raggiunta con la pratica profonda di queste lezioni, che il corpo può rimanere permanentemente sano.

La medicina e i dottori non possono garantire che le malattie non ritornino, né possono garantire una guarigione completa dalle malattie mentali, o guarire l'anima dall'ignoranza. Gli ovvi metodi di cura umani attraverso la lettura di libri o seguendo i consigli degli amici non possono garantire la guarigione permanente dai guai della mente e dell'anima. Prendere tutte le medicine, fare innumerevoli operazioni, o leggere tutti i libri sacri esistenti al mondo dà solo un sollievo temporaneo, ma non può distruggere la possibilità che queste triplici sofferenze - fisiche, mentali e spirituali - si ripetano. Qual è questa panacea universale che distruggerà dolore, incidenti e ignoranza per sempre, così che il corpo, la mente e l'anima possano essere l'immagine perfetta dello spirito?

Senza dubbio alcune medicine hanno un potere di guarigione, poiché Dio ha dato alle erbe e ai minerali il potere di influenzare il corpo umano. Solo un uomo che può bere una bottiglia di cianuro di potassio senza alcun effetto negativo può parlare con autorità dell'illusorio potere della medicina o della materia. Noi sappiamo per esperienza che la medicina ha il potere di guarire, come è dimostrato dalle meravigliose guarigioni effettuate da buone medicine e da bravi dottori, però bisogna ricordare che la medicina e i dottori hanno un potere limitato e spesso dimostrano la loro inefficacia quando affrontano le malattie croniche. Quindi, il porre la propria fiducia nella medicina e non nell'illimitato potere risanante di Dio è un modo sicuro di andare incontro alla delusione.

Guarigione tramite la preghiera

Così come il pensiero di prendere una medicina non guarisce una malattia corporea, l'immaginario contatto con Dio attraverso la preghiera cieca non può produrre la guarigione desiderata. L'oscurità non può rimanere dove vi è luce e, allo stesso modo, la luce della perfetta presenza di Dio, percepita nel corpo, deve scacciare l'oscurità della malattia. Poche persone comprendono questo; la maggioranza si limita ad esprimere desideri quando vengono travolti dal desiderio di guarigione. Quasi tutti pregano senza fiducia nel cuore, o con un senso di disperazione, credendo che Dio non ascolterà le loro preghiere, oppure pregano e non aspettano di vedere se la loro preghiera ha raggiunto Dio.

Innanzitutto convinci la mente che tutti i metodi umani di cura sono limitati nella loro capacità e nel loro potere di guarigione e che solo il potere di Dio, che

pervade ogni cosa e risana tutto, non ha limiti. Mentre siedi in silenzio al mattino, alla sera e ogni volta che hai del tempo durante la giornata, afferma mentalmente:

“Padre, il Tuo potere illimitato e che risana ogni cosa è in me. Manifesta la Tua Luce attraverso l’oscurità della mia ignoranza”.

Bisogna avere uno zelo continuo, continuare imperterriti. Che Dio sembri rispondere o meno, non bisogna mai smettere di amare. Il principiante nella devozione non deve scoraggiarsi se Dio non risponde alle sue intense richieste. Dio risponde sempre a tutte le chiamate dell’anima, ma non sempre risponde nel modo in cui noi vorremmo. Egli ha le sue vie misteriose. Per di più, Egli risponde in modo deliberato solo quando è sicuro che il devoto vuole Lui e Lui soltanto. Questo è il motivo per cui alcuni Santi sono stati messi alla prova con malattie o estrema povertà o tentazione e, quando hanno dimostrato di preferire Dio a salute, vita, abbondanza o tentazione, allora Dio si è rivelato a loro. Se si persiste abbastanza a lungo nella ricerca, senza dubbio al termine del sentiero si troverà Dio.

Devi pregare in modo intelligente, con l’anima che scoppia dal desiderio, raramente ad alta voce, per lo più mentalmente, senza mostrare ad alcuno ciò che sta accadendo dentro di te. Prega in modo intelligente, con la più grande devozione, come se Dio ascoltasse ogni cosa che tu stai affermando mentalmente dentro di te. Prega fino a quando Lui ti risponderà con la voce comprensibile dell’esplosione di intensissima gioia che frema in ogni cellula del tuo corpo e in ogni pensiero, o attraverso visioni in cui ti viene descritto ciò che devi fare. Prega incessantemente finché sei completamente sicuro del contatto Divino e, quindi, reclama dal Supremo come tuo divino diritto di nascita che vengano soddisfatti i tuoi bisogni fisici, mentali o spirituali.

Non importa se non puoi vedere o sentire Dio bussare alla porta del tuo cuore. Per molto tempo ti sei nascosto a Lui e sei corso via nel pantano dei sensi. È il rumore delle tue violente passioni e la corsa dei tuoi pesanti passi nel mondo materiale che ti hanno reso sordo al Suo richiamo interiore. Fermati, calmati, prega con tenacia e vedrai emergere dal Silenzio la Divina Presenza.

Prima di coricarti e appena sveglio, cerca di diffondere nell’etere il messaggio: “Io e mio Padre siamo uno”, oppure: “Padre, accogliami nuovamente come Tuo figlio”, fino a quando il microfono della tua mente, danneggiato dal martello dell’irrequietezza, non sarà divinamente riparato e in grado di trasmettere la tua richiesta a Dio. Così come un microfono rotto non può trasmettere un messaggio, una mente irrequieta non può inviare preghiere a Dio. Le tue preghiere non sono esaudite perché, invece di chiedere come un figlio di Dio, il Padrone dell’Universo, tu preghi dopo esserti trasformato in un mendicante e in un “figliol prodigo” errante nella terra delle limitazioni materiali.

Potresti dire: “So che le mie preghiere trovano risposta perché sento che Dio mi sta parlando”. “Beh” chiedo “sei proprio sicuro che le tue preghiere abbiano raggiunto Dio e, se lo hanno fatto, che Lui abbia veramente risposto in modo cosciente?”. Cosa lo prova? Hai pregato per ricevere guarigione e ora stai bene. Sai se la guarigione è dipesa da cause naturali, dalle medicine, o dall’aiuto di Dio in risposta alle preghiere tue o di qualcun altro? Talvolta potrebbe non esserci una relazione causale tra la tua preghiera e la guarigione. Potresti essere guarito anche senza pregare. Questo è il motivo per il quale dovremmo cercare di capire se la legge di causa ed effetto può essere applicata scientificamente alla preghiera. È stato detto che Dio risponde alla legge. Alcune

persone hanno sperimentato questa risposta e hanno affermato che anche tutti quelli che si adegueranno alla legge potranno sperimentarla su di se.

Le leggi fisiche devono essere interpretate dai sensi fisici e giudicate con la ragione. Le leggi divine devono essere comprese per mezzo della concentrazione, della meditazione e dell'intuizione.

Da Autobiografia di uno Yogi, Paramhansa Yogananda

Capitolo 1: I miei genitori e la mia infanzia

Un altro dei miei primi ricordi ha lasciato, letteralmente, il segno in me, visto che ancora oggi ne porto la cicatrice. Mia sorella maggiore Uma e io, un mattino di buonora, eravamo seduti sotto un albero di Neem, nel cortile della nostra casa di Gorakhpur. Uma mi aiutava a leggere un abbecedario bengalese, nei brevi istanti in cui riuscivo a distogliere lo sguardo dai pappagallini che, a poca distanza, mangiavano i frutti maturi di margosa. Uma si lamentò di un foruncolo sulla gamba e andò a prendere una boccetta di unguento. Anch'io mi spalmai un po' di balsamo sull'avambraccio.

«Perché metti la medicina su un braccio sano?».

«Sorella, sento che domani mi verrà un foruncolo. Sto provando l'efficacia del tuo unguento nel punto in cui il foruncolo apparirà».

«Piccolo bugiardo!».

«Sorella, non darmi del bugiardo finché non avrai visto ciò che accadrà domani». Ero colmo d'indignazione.

Uma, per nulla impressionata, mi canzonò altre tre volte. Un'inflexibile determinazione risuonò nella mia voce quando, lentamente, replicai.

«Per il potere della volontà che è in me, dico che domani avrò un grande foruncolo esattamente in questo punto del braccio e che il tuo foruncolo si gonfierà fino a diventare grande il doppio rispetto a ora!».

Al mattino avevo un robusto foruncolo nel punto indicato; le dimensioni di quello di Uma erano raddoppiate. Lanciando un grido, mia sorella si precipitò da nostra madre. «Mukunda è diventato uno stregon!».

Con serietà, mia madre mi ammonì di non servirmi mai del potere delle parole per fare del male. Ho sempre ricordato la sua raccomandazione e l'ho seguita.

Il mio foruncolo fu sottoposto a trattamento chirurgico. Ancora oggi ho una cicatrice ben visibile, lasciata dall'incisione eseguita dal medico; sull'avambraccio destro, mi ricorda costantemente il potere insito nella parola dell'uomo.

Pronunciate con profonda concentrazione, quelle semplici frasi apparentemente innocue rivolte a Uma celavano al proprio interno una forza tale da esplodere come bombe e produrre effetti precisi, sebbene deleteri. In seguito compresi che l'esplosivo potere vibratorio del linguaggio poteva essere indirizzato saggiamente per liberare la propria vita dalle difficoltà, operando così senza causare cicatrici o rimproveri.

La nostra famiglia si trasferì a Lahore, nel Punjab. Lì acquistai un'immagine della Madre Divina nella forma della Dea Kali, che andò a consacrare un piccolo altare domestico sul balcone della nostra casa. In me si fece strada la ferma convinzione che qualsiasi mia preghiera, pronunciata in quel luogo sacro, sarebbe stata esaudita. Un giorno, da lì, Uma e io guardavamo due aquiloni che volavano oltre i tetti degli edifici, sul lato opposto del vicolo molto stretto.

«Come mai sei così silenzioso?». Uma mi stuzzicò, dandomi una spinta.

«Sto solo pensando a quanto sia meraviglioso che la Madre Divina mi conceda tutto ciò che Le chiedo».

«Suppongo che possa farti avere anche quei due aquiloni!» rispose mia sorella, con una risata di scherno.

«Perché no?». Silenziosamente cominciai a pregare per averli.

In India si svolgono gare di aquiloni le cui funi sono ricoperte di colla e polvere di vetro. Ciascun giocatore cerca di spezzare il filo dell'avversario. Quando un aquilone liberato sale sopra i tetti, il grande divertimento è quello di cercare di acchiapparlo. Dato che Uma e io eravamo su un balcone chiuso, sembrava impossibile che un aquilone, staccatosi, potesse arrivare fino alle nostre mani; la fune, normalmente, avrebbe dovuto penzolare sopra i tetti.

I giocatori dall'altro lato della strada iniziarono la loro gara. Una fune si spezzò; immediatamente, l'aquilone volò dritto verso di me. Sostò un attimo per un improvviso calo del vento, sufficiente a far impigliare saldamente la corda su una pianta di cactus in cima alla casa di fronte; si formò un cappio perfetto perché io potessi afferrarlo. Porsi il premio a Uma.

«È stato soltanto un caso eccezionale, non la risposta alla tua preghiera. Ti crederò solo se anche l'altro aquilone arriverà fino a te». Negli occhi scuri di mia sorella si leggeva uno stupore maggiore di quanto non esprimessero le sue parole.

Proseguì le mie preghiere con crescente intensità. Un vigoroso strattone da parte dell'altro giocatore provocò l'improvvisa perdita del suo aquilone. Danzando nel vento, l'aquilone si diresse verso di me. Ancora una volta il mio premuroso aiutante, la pianta di cactus, trattenne la corda dell'aquilone, annodandola in modo che potessi afferrarla. Presentai il mio secondo trofeo a Uma.

«La Madre Divina ti ascolta davvero! Tutto questo è troppo strano per me!». Mia sorella scappò via come un cerbiatto spaventato.

Capitolo 22: Il cuore di un'immagine di pietra

«DA FEDELE MOGLIE INDÙ, non vorrei lamentarmi di mio marito, ma non vedo l'ora che abbandoni la sua mentalità materialistica. Si diverte a deridere le immagini dei santi nella mia stanza di meditazione. Caro fratello, confido fermamente che tu possa aiutarlo. Lo farai?».

Roma, la mia sorella maggiore, mi rivolse uno sguardo implorante. Mi ero recato per una breve visita nella sua casa di Calcutta, in Girish Vidyaratna Lane. La sua supplica mi commosse, poiché ella aveva esercitato una profonda influenza spirituale su di me nell'infanzia e aveva cercato amorevolmente di colmare il vuoto lasciato nella nostra cerchia familiare dalla morte di mia madre.

«Amata sorella, certamente farò tutto ciò che posso». Sorrisi, ansioso di dissipare il velo di tristezza che si leggeva chiaramente sul suo volto, in contrasto con la sua espressione abituale, calma e gioiosa.

Roma e io sedemmo per un po' in silenziosa preghiera, invocando il consiglio divino. Un anno prima, mia sorella mi aveva chiesto di iniziarla al Kriya Yoga, nel quale stava compiendo notevoli progressi.

Ebbi un'ispirazione. «Domani» dissi «ho in programma di andare al tempio di Dakshineswar. Ti prego, vieni con me e convinci tuo marito ad accompagnarci. Sento

che, nelle vibrazioni di quel luogo sacro, la Madre Divina gli toccherà il cuore. Ma non rivelare qual è l'intento che ci proponiamo chiedendogli di venire».

Mia sorella acconsentì, fiduciosa. Il mattino seguente, molto presto, fui lieto di trovare Roma e suo marito pronti per la gita. Mentre la nostra carrozza presa a nolo procedeva rumorosamente lungo l'Upper Circular Road in direzione di Dakshineswar, mio cognato, Satish Chandra Bose, si divertiva a farsi beffe dei guru spirituali del passato, del presente e del futuro. Notai che Roma piangeva in silenzio.

«Sorella, coraggio!» sussurrai. «Non dare a tuo marito la soddisfazione di credere che prendiamo sul serio le sue derisioni».

«Mukunda, come puoi ammirare degli indegni ciarlatani?» stava dicendo Satish. «Il solo aspetto dei sadhu è ripugnante. O sono magri come scheletri o empicamente grassi come elefanti!».

Scoppiai in una sonora risata. La mia reazione gioviale cominciava a irritare Satish; si ritirò in un cupo silenzio. Quando la nostra carrozza fece il suo ingresso nei recinti di Dakshineswar, egli sogghignò sarcasticamente.

«Questa escursione, suppongo, è un complotto per redimermi».

Poiché mi voltai senza rispondere, egli mi agguantò per il braccio. «Giovane Signor Monaco» disse «non dimenticarti di prendere accordi con i responsabili del tempio perché predispongano il nostro pasto di mezzogiorno».

«Ora vado a meditare. Non preoccuparti del pranzo» risposi seccamente. «La Madre Divina provvederà».

«Non confido che la Madre Divina faccia la benché minima cosa per me, ma sappi che ti ritengo responsabile del mio pasto». I toni di Satish erano minacciosi.

Proseguii da solo verso la sala con le colonne che si trova di fronte al grande tempio di Kali, ovvero Madre Natura. Dopo aver individuato un luogo ombreggiato accanto a uno dei pilastri, assunsi la posizione del loto. Benché non fossero ancora le sette del mattino, ben presto il sole sarebbe stato opprimente.

Il mondo andò scomparendo, man mano che entravo in devota estasi. La mia mente era concentrata sulla Dea Kali, la cui immagine a Dakshineswar era stata oggetto di speciale adorazione da parte del grande maestro Sri Ramakrishna Paramhansa. In risposta alle sue accorate suppliche, l'immagine di pietra di quello stesso tempio aveva spesso assunto forma vivente e aveva conversato con lui.

«Madre silente dal cuore di pietra» pregavo «Tu ti riempisti di vita all'invocazione del Tuo amato devoto Ramakrishna; perché non presti ascolto ai lamenti di quest'altro Tuo figlio, che si strugge per Te?».

Il mio ardore crebbe all'infinito, accompagnato da una pace divina. Quando, tuttavia, furono trascorse cinque ore senza che la Dea che stavo visualizzando interiormente desse alcuna risposta, mi sentii piuttosto scoraggiato. Talvolta il ritardo nell'esaudire una preghiera è una prova divina. Al devoto che persevera, tuttavia, Dio si manifesta infine in qualsiasi forma a lui cara. Il fervente cristiano vedrà Gesù, l'indù contemplerà Krishna o la Dea Kali, oppure una Luce che si espande, se la sua venerazione assume una forma impersonale.

Con riluttanza aprii gli occhi e vidi che le porte del tempio venivano chiuse a chiave da un sacerdote, com'era consuetudine a mezzogiorno. Mi alzai dal luogo

appartato dove ero rimasto seduto, sotto il colonnato della sala, e mossi il primo passo nel cortile. Il pavimento di pietra scottava sotto il sole di mezzogiorno; i piedi nudi mi bruciavano dolorosamente.

«Madre Divina» protestai silenziosamente «non sei venuta a me nella visione e ora resti celata nel tempio dietro le porte chiuse. Oggi desideravo rivolgerTi una preghiera speciale per mio cognato».

La mia supplica interiore fu esaudita all'istante. Anzitutto, una piacevole ondata di frescura mi scese lungo la schiena e sotto i piedi, dissolvendo ogni disagio. Poi, con mio sommo stupore, il tempio venne ingrandito a dismisura. La sua imponente porta si aprì lentamente, rivelando la statua di pietra della Dea Kali. A poco a poco essa si tramutò in una forma vivente che, sorridendo, fece un cenno di saluto con il capo, colmandomi di gioia indescrivibile. Come a opera di una mistica siringa, il respiro mi venne estratto dai polmoni; il mio corpo divenne molto quieto, anche se non inerte.

Segui un'estatica espansione della coscienza. Riuscivo a vedere distintamente per molti chilometri al di là del fiume Gange alla mia sinistra e oltre il tempio, in tutta l'area di Dakshineswar. I muri di tutti gli edifici rilucevano in trasparenza; attraverso di essi scorgevo le persone camminare avanti e indietro, a grande distanza.

Benché il respiro fosse sospeso e il corpo in uno stato peculiare di quiete, potevo muovere liberamente le mani e i piedi. Per parecchi minuti sperimentai cosa accadeva chiudendo e aprendo gli occhi: in entrambi i casi vedevo distintamente il panorama di Dakshineswar nella sua totalità.

La vista spirituale, in modo simile ai raggi x, penetra in tutta la materia; l'occhio divino è centro ovunque, circonferenza inesistente. Ancora una volta mi resi conto, lì in piedi in quel cortile assolato, che quando l'uomo cessa di essere un figliol prodigo di Dio, assorbito in un mondo fisico che, in effetti, è soltanto un sogno, privo di fondamento come una bolla, egli eredita di nuovo i suoi regni eterni. Se la tendenza a evadere è un bisogno dell'uomo, imprigionato nella propria personalità ristretta, quale evasione può mai essere paragonata alla maestà dell'onnipresenza?

Nella mia sacra esperienza a Dakshineswar gli unici oggetti straordinariamente ingranditi furono il tempio e la forma della Dea. Tutto il resto appariva di dimensioni normali, benché ogni cosa fosse avvolta da un alone di luce calda, con sfumature bianche, blu e dei colori pastello dell'iride. Il mio corpo sembrava fatto di sostanza eterea, pronto a levitare. Pienamente consapevole degli oggetti materiali circostanti, mi guardai attorno e feci alcuni passi senza che ciò disturbasse la continuità della meravigliosa visione.

Dietro le mura del tempio scorsi a un tratto mio cognato, seduto sotto le fronde spinose di un sacro albero di bel. Senza alcuno sforzo riuscivo a discernere il corso dei suoi pensieri. Sebbene sotto il sacro influsso di Dakshineswar la sua mente si fosse elevata, essa racchiudeva ancora alcune scortesie considerazioni sul mio conto. Mi rivolsi direttamente all'aggraziata forma della Dea.

«Madre Divina» pregai «non vuoi Tu trasformare spiritualmente il marito di mia sorella?».

La meravigliosa immagine, muta fino a quel momento, finalmente parlò: «Il tuo desiderio è esaudito!».

Colmo di gioia, guardai Satish. Come se egli avvertisse d'istinto che era all'opera un qualche potere spirituale, si alzò, risentito, dal luogo dove era seduto sul pavimento. Lo vidi correre dietro al tempio; mi si avvicinò agitando il pugno.

La visione a tutto tondo scomparve. Non riuscivo più a vedere la Dea gloriosa; l'enorme tempio fu riportato alle dimensioni ordinarie, perdendo la sua trasparenza. Di nuovo il mio corpo fu oppresso dagli implacabili raggi del sole. Con un balzo cercai rifugio all'ombra del colonnato, dove Satish m'inseguì rabbiosamente. Guardai il mio orologio. Era l'una; la visione divina era durata un'ora.

«Razza di stupido!» sbottò mio cognato. «Sei rimasto seduto laggiù, con le gambe e con gli occhi incrociati, per sei ore. Sono andato avanti e indietro guardandoti. Dov'è il mio pranzo? Ormai il tempio è chiuso; non ti sei preoccupato di comunicare la nostra presenza ai responsabili e così siamo costretti a saltare il pasto!».

L'esaltazione che avevo avvertito alla presenza della Dea era ancora vibrante nel mio cuore. Mi sentii imbaldanzito al punto da esclamare: «La Madre Divina ci nutrirà!».

Satish era fuori di sé dalla collera. «Una volta per tutte» gridò «vorrei proprio vedere la tua Madre Divina porgerci del cibo qui, senza alcun accordo preliminare!».

Aveva appena terminato di pronunciare queste parole che un sacerdote del tempio attraversò il cortile e ci raggiunse.

«Figliolo» disse rivolgendosi a me «ho osservato il tuo volto risplendere serenamente per ore durante la meditazione. Ho visto arrivare la vostra comitiva stamattina e ho sentito il desiderio di mettere da parte del cibo abbondante per il vostro pranzo. Sebbene sia contro le regole del tempio servire da mangiare a chi non lo richiede in anticipo, ho fatto un'eccezione per voi».

Lo ringraziai e fissai Satish dritto negli occhi. Egli arrossì per l'emozione, abbassando lo sguardo in silenzioso pentimento. Quando ci venne servito un lauto pasto, che comprendeva anche frutti di mango fuori stagione, notai che l'appetito di mio cognato scarseggiava. Egli era sconcertato, profondamente immerso nell'oceano del pensiero. Durante il viaggio di ritorno a Calcutta, Satish, con espressione raddolcita, mi lanciava di tanto in tanto sguardi supplici. Egli, tuttavia, non aveva più pronunciato nemmeno una parola dal momento in cui era comparso il sacerdote per invitarci a pranzo, come in risposta diretta alla sua sfida.

Il pomeriggio seguente andai a trovare mia sorella a casa. Ella mi accolse calorosamente.

«Caro fratello» esclamò «che miracolo! Ieri sera mio marito ha pianto senza ritegno davanti a me.

«“Amata devi,” mi ha detto “sono felice oltre ogni dire che il piano di tuo fratello per portarmi sulla retta via abbia compiuto una trasformazione. Voglio espiare tutto il male che ti ho fatto. Da stanotte in poi useremo la nostra ampia camera da letto solo come luogo di preghiera; la tua stanzetta della meditazione diventerà la stanza in cui dormiremo. Sono sinceramente dispiaciuto di aver deriso tuo fratello. Per punirmi del modo vergognoso in cui mi sono comportato, non rivolgerò più la parola a Mukunda finché non avrò compiuto dei progressi lungo il cammino spirituale. Intensamente cercherò la Madre Divina, d'ora in poi; un giorno, ne sono certo, La troverò!”».

Alcuni anni dopo, andai a far visita a mio cognato a Delhi. Con grandissima gioia constatai che era notevolmente progredito verso l'autorealizzazione ed era stato

benedetto dalla visione della Madre Divina. Durante il mio soggiorno presso di lui, mi accorsi che Satish, segretamente, trascorreva la maggior parte della notte in divina meditazione, benché soffrisse di una grave malattia e fosse impegnato in ufficio per tutta la giornata.

Mi sovvenne il pensiero che a mio cognato non restasse ancora molto tempo da vivere. Roma doveva aver letto nella mia mente.

«Caro fratello» disse «io sto bene e mio marito è malato. Tuttavia, voglio che tu sappia che, da devota moglie indù, sarò io la prima a morire. Non manca molto, ormai, al mio trapasso».

Sebbene colto alla sprovvista dalle sue inquietanti parole, mi sentii trafiggere dalla loro cruda verità. Ero in America quando mia sorella morì, all'incirca un anno dopo la sua predizione. In seguito Bishnu, il mio fratello più giovane, mi raccontò i particolari.

«Roma e Satish erano a Calcutta» mi disse Bishnu. «Quella mattina ella si adornò della sua veste nuziale.

«Come mai questo abito speciale?» chiese Satish.

«Questo è l'ultimo giorno in cui ti rendo servizio sulla terra» rispose Roma. Poco dopo, ebbe un attacco cardiaco. Al figlio che correva a chiamare soccorso, ella disse:

«Figlio, non lasciarmi. Non serve; me ne sarò andata prima che il dottore riesca ad arrivare». Dieci minuti dopo, cingendo i piedi del marito in segno di riverenza, Roma lasciò il corpo consapevolmente, nella gioia e senza sofferenza.

«Satish divenne alquanto solitario dopo la morte della moglie» continuò Bishnu. «Un giorno guardavamo insieme una grande foto di Roma sorridente.

«Perché sorridi?» esclamò Satish d'un tratto, come se la moglie fosse presente. «Pensi di esser stata brava a riuscire ad andartene per prima, vero? Ti dimostrerò che non potrai rimanere a lungo lontana da me; presto ti raggiungerò».

«Benché all'epoca Satish si fosse del tutto ristabilito dalla sua malattia e godesse di ottima salute, egli morì, senza causa apparente, poco tempo dopo aver fatto quella strana osservazione dinanzi alla fotografia».

Così, profeticamente, compirono il loro trapasso la mia amatissima sorella maggiore Roma e suo marito Satish, colui che, a Dakshineswar, si era trasformato da comune uomo del mondo in santo silenzioso.

-- I miei genitori e la mia infanzia-Cap. 1, Autobiografia di uno Yogi

La sicurezza di sé: tu sei un figlio dell'Infinito, Yogananda

La Coscienza Spirituale Creativa risiede nell'anima dell'uomo, ed egli può fare qualunque cosa desideri perché è stato creato a immagine di Dio e dotato di poteri illimitati. L'uomo è padrone del proprio destino, se soltanto accetta e utilizza il potere conferitogli da Dio. L'uomo si autolimita attraverso i pensieri: è quella la sua unica limitazione. È una ben nota verità psicologica quella secondo la quale «I pensieri sono

cose». Il versetto dei Proverbi: «Poiché, come pensa nel suo cuore, così egli è», è una verità che ha rivoluzionato e trasformato la vita di migliaia di persone.

§§§

Coltiva la consapevolezza che lo Spirito Divino è tuo Padre ed è il padrone dell'intero universo e di tutta la sua abbondanza. Poiché sei il Suo amato figlio, tu hai il diritto assoluto di possedere qualsiasi cosa, proprio come Lui. Non mendicare mai e non pregare mai per ottenere qualcosa, ma aggrappati piuttosto al pensiero che possiedi già tutto e devi semplicemente afferrarlo con l'infinita, naturale sicurezza di un figlio di Dio.

Non essere un mendicante! Sii consapevole di essere il figlio dell'Imperatore dell'Universo.

§§§

Dio risponde a tutte le preghiere. Alle preghiere irrequiete, tuttavia, risponde appena. Se offri agli altri qualcosa che non ti appartiene, non sarà un gesto vuoto? Allo stesso modo, se preghi Dio ma non hai il controllo sui tuoi pensieri, quella preghiera non avrà alcun potere. Quando preghi, i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti devono essere entrambi focalizzati, altrimenti Dio risponderà alla tua gocciolina con un'altra gocciolina! Ti dispenserà le Sue risposte con un cucchiaino. Troppo spesso la preghiera è il flebile borbottio di un mendicante, invece della richiesta amorevole e fiduciosa di un amico.

§§§

Come un bambino vive con la gioiosa e incrollabile fiducia nella capacità dei genitori di proteggerlo, così fa anche il devoto, trasformandosi in un bimbo divino che rinuncia a ogni timore e si affida completamente al potere onniprotettivo di Dio.

Per contrasto, chi non coltiva le qualità del bambino latenti nella propria anima è torturato di continuo dall'ego: dalla timidezza, dalle preoccupazioni, dalla paura e dall'attaccamento, che fanno annegare la sua pace in un oceano di sofferenza.

Davanti al nostro Padre Celeste dovremmo essere come bimbi piccoli. A Lui piace che sia così. Non ha bisogno delle nostre teorie teologiche, architettate con cura, né di preghiere cesellate alla perfezione per timore che offendano le Sue orecchie imperiali. Vuole che Lo amiamo in tutta semplicità, proprio come fanno i bambini.

--Come vincere le sfide della vita, Yogananda

La guarigione di un santo, Yogananda

C'era un uomo che stava morendo di diabete. I medici gli avevano dato tre mesi di vita. Lui decise, nel tempo che gli rimaneva, di trovare Dio. Si sedette in meditazione, prolungando gradualmente i periodi in cui riusciva a rimanere seduto. All'inizio erano solo quindici minuti alla volta, dopo di che doveva alzarsi e andare al bagno. Lentamente, però, poté rimanere seduto più a lungo, finché riuscì a meditare per diverse ore di fila. Pregava costantemente: «Signore, vieni nel mio tempio in rovina!».

I tre mesi assegnatigli passarono, ma lui era ancora in vita e sedeva in meditazione sempre più a lungo. Trascorsero tre anni: era ancora vivo. Finalmente, un giorno, Dio gli apparve. Emergendo dall'estasi, l'uomo scoprì che il suo corpo era completamente guarito.

«Signore» esclamò «non Ti ho chiesto di guarirmi. Ti ho chiesto solo di venire nel mio tem-pio in rovina». E il Signore rispose: «Dove c'è la mia Luce, non può entrare alcuna oscurità». Il santo – poiché era divenuto tale – scrisse allora sulla sabbia: «In questo giorno il Signore è venuto nel mio tempio in rovina e l'ha risanato!».

Che forza di volontà! Se provaste con un'intensità simile, quanto andrete veloci! Tutti voi avete una potente forza di volontà. Vi esorto: usatela!

Speranza e fede, Yogananda

La speranza è l'eterna luce sul sentiero buio che l'anima deve percorrere, incarnazione dopo incarnazione per trovare Dio. Gli esseri umani sperano e provano per un po', ma se falliscono ripetutamente, smettono di confidare e si scoraggiano. Uccidere la speranza con lo scoraggiamento vale a dire nascondere la vostra identità divina dietro una maschera animale di limitazioni. Il più grande insulto per l'anima è di essere etichettata con la coscienza dell'abbattimento. Né il fallimento, né la morte sono la vostra esperienza finale. La morte non è un eterno abisso di sonno immemore, ma un "caravansary" (caravanserraglio) in cui riposate per un po', così che, con energia e speranza fresche, voi possiate viaggiare ancora finché raggiungete la vostra dimora di appagamento eterno in Dio.

Perciò, non perdetevi mai la speranza, altrimenti dovrete vagare tristemente nell'oscurità finché sceglierete di riaccendere la luce della speranza e ricomincerete il vostro viaggio verso casa in Dio. Dovete continuare a sperare di conoscere Dio anche con il vostro ultimo respiro.

Quando usata in modo appropriato, cioè per recuperare l'intuizione persa dell'anima, la speranza diventa fede. Attraverso la meditazione sempre più profonda, la disciplina del corpo e vivendo secondo una morale, le anime acquisiscono la fede, la coscienza intuitiva di Dio. Spesso, la parola "fede" è usata non correttamente per dire "credo", come "io ho fede o fiducia in lui". Credere, tuttavia, è la sensazione iniziale verso la sincerità di qualcosa. Un credo costruttivo è l'atteggiamento necessario della mente per testare quella verità.

...

Tuttavia, la miscredenza diventa distruttiva quando l'individuo si rifiuta di fare prove ed esperimenti. Un credo non messo alla prova cristallizza nel dogmatismo oppure, se scoraggiato, nello scetticismo o incredulità.

Secondo Gesù, la fede consiste nel credere alle cose non viste. Attraverso i nostri sensi noi percepiamo fenomeni visibili, ma non elementi invisibili come le vibrazioni e le forze cosmiche sottili. La prova della loro esistenza e di Dio, si trova nella fede, il potere intuitivo che conosce tutto, sviluppato attraverso la meditazione profonda e il contatto con l'anima. Questa fede è la luce interiore nella cui presenza tutte le forze sottili invisibili sono rivelate.

Gesù ha detto: "Poiché in verità vi dico, se voi avrete una fede grande quanto un seme di senape, voi direte a questa montagna: spostati da qui e raggiungi quel posto lassù e si muoverà e niente sarà impossibile per voi". Chi ha fede (o coscienza intuitiva) nella coscienza cosmica come il principale motore di tutta la creazione, può fare in modo che qualsiasi parte della materia risponda al suo comando. Proprio come voi potete ordinare alla coscienza di muovere i muscoli, così anche l'uomo della coscienza cosmica onnipotente può muovere la materia, inclusa una montagna.

--Da "Clarity Magazine", inverno 2005 East West magazine, 1934 e Praecepta Lessons, 1934-38

Devozione e perseveranza

"Quando preghi Dio, prega dal cuore. Di' quello che senti veramente, non quello che, secondo te, Egli desidera che tu pensi o senta. Sii completamente sincero con Lui. Dio conosce comunque quello che stai pensando! La preghiera che viene dal cuore dà potere ai tuoi pensieri. Li focalizza e li concentra in Lui. Senza sincerità, quella concentrazione verrà a mancare.

Se non senti devozione, prega Dio in questo modo: "Signore, aiutami ad amarTi".

Se il tuo cuore è agitato dai desideri, rivolgigli questa preghiera: "Signore, ho questi desideri, ma desidero Te più di ogni altra cosa. Aiutami a dissolvere ogni limitazione nel Tuo grande oceano di pace"

.....

"Prega con estasi. Medita con estasi. E ogni volta che hai un momento libero, pensa a Dio.

Sii come l'ago di una bussola che, a prescindere dalla direzione verso cui è rivolto, punta sempre nuovamente a nord. Questa è la via dello yogi: ovunque egli vada o qualunque cosa faccia, la sua mente punta sempre verso la stella dorata della presenza interiore di Dio".

--Dal libro La realizzazione del Sé. Guida alla vera felicità

Aforismi sulla preghiera, Yogananda

*Fede assoluta e amore:
sono questi gli elementi più importanti della preghiera.*

§§§

*Dio risponde a tutte le preghiere,
ma a quelle irrequiete risponde solo un po'.*

§§§

*Si può insegnare a un pappagallo a ripetere il nome di Dio
senza che ne conosca il significato.
È meglio pregare una sola volta profondamente e
intensamente
che offrire un intero giorno di preghiera pieno di cieche e
insensate ripetizioni*

§§§

*Yogananda durante uno dei suoi discorsi affermò che:
“Le azioni ansiose, nervose, non attirano il potere di Dio; ma
l'uso continuo, calmo e potente della forza di volontà scuote le
forze del creato e porta una risposta dall'Infinito. Il germe del
successo in qualsiasi cosa vogliate compiere sta nella forza della
vostra volontà”*

Capitolo Terzo: Come diventare un canale d'Energia guaritrice

Come essere un canale, Swami Kriyananda

I commenti di Paramhansa Yogananda alla Bhagavad Gita sono tra i più profondi trattati spirituali che io abbia mai letto. Dopo averli completati, egli mi disse che il suo metodo di scrittura era stato quello di sintonizzarsi con l'anima di Byasa, l'autore della Gita.

«Gli ho chiesto di usarmi come suo canale,» mi spiegò «per far sì che ogni cosa che avrei scritto sulla sua grande Scrittura fosse ciò che lui stesso aveva voluto dire».

Ero con Yogananda nel periodo in cui egli dettò la maggior parte di questa opera, ed ebbi modo di osservare il suo metodo di canalizzazione. Non si sdraiava, chiudendo gli occhi e scivolando nel subconscio; lungi dall'essere inconscio, egli entrava in uno stato molto più elevato della normale coscienza esteriore dell'uomo.

Abbassava le palpebre, entrava in se stesso e sollevava lo sguardo verso l'occhio spirituale. Fissando la mente in quel punto, passava rapidamente nella supercoscienza. Quindi parlava.

Lo stesso avveniva quando teneva una conferenza, anche se davanti al pubblico egli manteneva il contatto visivo con gli ascoltatori e fissava spesso un individuo pronunciando parole di conforto o consiglio rivolte specialmente a lui. Se qualcuno si complimentava con lui dopo la conferenza, egli rispondeva con perfetta sincerità: «L'ha fatto Dio, non io».

Prima di parlare rimaneva silenzioso e ritirato, sintonizzandosi con la guida superiore. Durante la conferenza, si poteva avvertire che egli teneva sempre ritratta una parte di se stesso, mantenendola coscientemente aperta al Sé superiore che fluiva attraverso di lui. Era così ispirato in quei momenti, che talvolta persino i toni della sua voce risuonavano della beatitudine di Dio.

Qual è la differenza tra il Sé più alto, cui mi sono riferito, e Dio? Essenzialmente, nessuna: è Dio in noi. Questo Sé più alto (scritto sempre con la S maiuscola) non è una cosa, come l'ego, ma semplicemente un'apertura verso l'Infinito: l'apertura attraverso la quale Dio fluisce in noi.

Il sé più basso (scritto con la s minuscola) è l'ego. Questa parte di noi è come una finestra istoriata, che trasforma con i suoi colori la Luce infinita che risplende attraverso l'uomo. La densa coscienza dell'ego agisce come la sporcizia o l'intensa colorazione sulla finestra: quanto più l'ego è compatto, tanto più il colore del vetro e la luce che lo attraversa diverranno oscuri. Quanto più l'ego è puro, tanto più è puro il suo colore e tanto più chiara sarà la luce che brilla attraverso di esso. Se vogliamo progredire spiritualmente, dobbiamo lasciar fluire sempre più luce attraverso le finestre del nostro ego. È questo ciò che conosciamo con il termine canalizzazione.

È per questo che, nella canalizzazione, non abbiamo bisogno di andare fuori da noi stessi: ciò che dobbiamo fare è rivolgerci all'interno.

La perfetta canalizzazione avviene quando la finestra è rimossa, così come l'ego è rimosso quando si raggiunge la perfetta illuminazione. Quando ciò avviene, la luce

solare della grazia divina può fluire liberamente attraverso l'apertura della nostra coscienza, senza alcun colore creato da pregiudizi umani o da altri difetti.

Paramhansa Yogananda ci insegnò, quando tenevamo un discorso, scrivevamo, o servivamo gli altri in qualsiasi altro modo, a mantenere sempre una coscienza di elevazione e sintonizzazione interiore con Dio. Ho potuto osservare che questo è il modo per trasmettere non solo ispirazione divina, ma anche informazioni che ancora non si possiedono consapevolmente.

Mentre stavo scrivendo il mio libro *Il segno zodiacale come guida spirituale*, ci furono molte occasioni in cui mi venne questo disperato pensiero: «Mi sono assunto un compito troppo arduo per le mie capacità!». Allora calmavo la mente, la tenevo fissa sul punto tra le sopracciglia (l'occhio spirituale) e pregavo: «Dammi la risposta di cui ho bisogno».

Le risposte sono sempre venute. In due o tre casi ricevetti spiegazioni oscure, per le quali al momento non potei trovare conferma in nessun luogo. In seguito, però, le trovai convalidate da scrittori che le descrissero come brani di testi molto antichi.

In questo modo, potei scrivere l'intero libro.

Una volta Yogananda, scrivendo, usò la parola *noil*. Coloro che si occupavano della revisione editoriale dei suoi scritti gli dissero che la parola non esisteva, per lo meno nel modo in cui lui l'aveva usata.

«Ma io so che esiste,» li rassicurò «altrimenti non mi sarebbe venuta!». Insistette che guardassero anche in altri dizionari.

Alla fine la trovarono, in un dizionario vecchio di alcuni secoli!

Non dobbiamo immaginare che tutto ciò che si dice mentre si serve come canali, o mentre si fa del proprio meglio per servire come tali, sia la perfetta verità di Dio, anche se è questo ciò che si cerca di canalizzare. Mi ricordo di una signora che venne da me dopo una conferenza, molti anni fa, complimentandosi con me per quello che avevo detto.

«È Dio Colui che agisce» risposi, volendo dare a Lui il merito di qualunque cosa avessi detto che l'avesse ispirata.

«Oh, davvero?» esclamò lei con stupore, come per dire: «Sapevo che il suo discorso era bello, ma non mi ero resa conto che fosse così bello».

Dobbiamo affermare la realtà, affinché possa divenire ancora più reale. Quanto più lasciamo fluire Dio attraverso di noi coscientemente e intenzionalmente, tanto più la nostra canalizzazione sarà perfetta.

È importante comprendere la funzione della volontà umana nella canalizzazione. Durante una delle mie conferenze, mi venne il pensiero: «Se voglio veramente che sia Dio a usare la mia voce, perché non smetto semplicemente di parlare e lascio fare a Lui?». Rimasi in silenzio per almeno due minuti. Provate a fare una pausa così lunga quando avete una sala piena di gente che aspetta con imbarazzo che parliate! Un mio amico, pensando che fossi paralizzato dalla paura, ammise più tardi che era diventato così nervoso da avere la fronte imperlata di sudore.

Decisi infine che l'esperimento era durato a sufficienza e che Dio non aveva intenzione di usarmi come strumento passivo. Ripresi quindi il discorso, cercando l'ispirazione via via che parlavo, come avevo fatto in precedenza.

Una preghiera che Yogananda ci insegnò era: «Padre, ragionerò, vorrò e agirò, ma guida Tu la mia ragione, la mia volontà e le mie azioni nella giusta direzione in ogni cosa». Ciò che intendeva era che la guida non viene sempre prima, ma durante la nostra espressione di essa. Nell'atto stesso di esprimerla, attraiamo il suo flusso.

Per raggiungere la perfezione in ogni arte, la pratica è necessaria. Questo è senz'altro vero anche per la canalizzazione. Quanto più cercherete sinceramente di essere un canale di ispirazione, tanto più chiaramente vi troverete a essere usati come canali.

Mi ricordo di una volta in cui stavo componendo la musica per una proiezione di diapositive su Assisi e sulla vita di San Francesco, e pensavo: «Sarebbe bello avere una melodia semplice, di stile medioevale, per accompagnare gli anni della gioventù di Francesco prima della conversione». Il problema era che non conoscevo alcuna musica medioevale. Senza qualche modello a cui riferirmi, la mia aspirazione sembrava condannata al fallimento. Ma poi pensai: «No, se Gliela chiedo, Dio me la darà». Mi alzai e andai nel soggiorno, dove si trovava il pianoforte. Era come se un angelo fosse seduto sulla mia spalla destra. Nei pochi passi tra il mio ufficio e il soggiorno, la melodia era già chiara nella mia mente. Tutti quelli che l'hanno sentita dicono che sembra veramente medioevale.

In verità, a volte la canalizzazione avviene senza la nostra volontà cosciente, specialmente se abbiamo una chiara comprensione di ciò che vogliamo esprimere. Una volta, mentre stavo creando un'altra proiezione di diapositive chiamata "Diversi mondi", volevo una melodia che esprimesse la condizione umana in tutta la sua tristezza e gioia, aspirazione e paura, appagamento e delusione. Era un qualcosa di molto impegnativo e sembrava al di là della mia portata. Continuavo a rinviare la sfida.

Poi, un giorno, pregando che questa melodia mi venisse spontaneamente, sedetti al pianoforte e lasciai che le dita scorressero liberamente sui tasti, senza controllarle coscientemente con la mia volontà. Immediatamente, senza sforzo e senza la minima esitazione o sbavatura, la giusta melodia arrivò. Un'amica presente nella stanza esclamò: «Ehi, ma questa è la melodia perfetta per la tua proiezione di diapositive "Diversi mondi"! La descrive in tutto e per tutto».

Talvolta infatti, quando si canalizza, la volontà cosciente è scavalcata, se si è abbastanza aperti alla guida che si sta ricevendo. A volte Yogananda si riferiva a qualcosa che aveva fatto, dicendo: «Io non volevo, ma Dio me l'ha fatto fare». Bisogna comprendere che egli non intendeva dire che aveva opposto resistenza, ma solo che non aveva avuto alcuna intenzione cosciente di farlo. Un grande maestro come Yogananda è così unito alla volontà divina che non è mai facile dire se abbia effettivamente avuto l'intenzione di fare una cosa oppure no. Non essendoci più il principio dell'ego, anche i miracoli accadono in sua presenza quasi come se si manifestassero automaticamente.

Mi ricordo di una festa in giardino a Beverly Hills, molti anni fa, durante la quale Yogananda tenne un discorso. Di solito, qualunque discorso si faccia in tali occasioni è leggero e superficiale, forse umoristico, in sintonia con lo spirito dell'evento. Quale fu invece la nostra sorpresa, e immagino pure la sua, quando le sue parole proruppero con un potere divino quale non ho mai sentito né prima né dopo. Il potere di Dio era presente, del tutto indifferente alle aspettative mondane dell'uomo!

Potreste chiedervi: «Come posso sviluppare la mia capacità di essere un canale?». Eccovi alcuni suggerimenti.

Innanzitutto, tenete la vostra mente elevata durante l'intero periodo in cui volete servire come canale. Non apritevi semplicemente in modo passivo. Non immaginate che la vera canalizzazione sia qualcosa di simile alla scrittura automatica. Elevate la vostra coscienza con un gioioso senso di aspettativa interiore.

Vi aiuterà concentrarvi specificatamente sui chakra o centri psichici più alti del vostro corpo. Nella spina dorsale, a livello del cuore, percepite il potere dell'amore intuitivo e sentitelo salire in alto, verso il cervello.

Nel cervello, focalizzate la vostra attenzione sul punto tra le sopracciglia, il centro in cui si contempla l'occhio spirituale.

La sede dell'ego nel corpo è il midollo allungato, alla base del cervello. È facile capire quando l'energia di un oratore è focalizzata nell'ego: la tensione nell'area del midollo allungato lo porta infatti a scuotere la testa rapidamente a sinistra, a destra e all'indietro, talvolta così violentemente da farlo sembrare una marionetta. Quando tenete una conferenza o siete impegnati in un'espressione creativa di qualunque tipo, fate lo sforzo cosciente di rilassare l'energia nel midollo allungato e di lasciarla fluire in avanti, al punto tra le sopracciglia.

Se state dando espressione vocale alla vostra ispirazione, ad esempio insegnando, tenendo una conferenza o cantando, focalizzatevi nel centro della gola, localizzato nella spina dorsale alla base della gola. Ciò vi aiuterà a mantenere un atteggiamento mentale espansivo e a infondere nella vostra voce vibrazioni di pace e potere spirituale.

Prima di parlare o canalizzare in qualunque modo, meditate profondamente. Calmate i pensieri. Innalzate il vostro spirito a Dio e chiedeteGli di guidarvi e ispirarvi.

Mentre canalizzate, inoltre, vi sarà di grande aiuto visualizzarvi circondati da un'aura di luce. Espandete quell'aura dal vostro corpo verso l'esterno, fino a riempire la stanza.

In secondo luogo, date espressione esteriore alla vostra ispirazione. Non tenetela assopita dentro di voi, o appassirà e morirà gradualmente. Non abbiate paura che quanto esprimete sembri sciocco; tuttavia, se vi sembra eccessivo, ditelo agli alberi e non infliggetelo alle persone!

Uno dei principi più importanti dell'espressione creativa – la quale, se giustamente compresa, è solo un altro nome per la canalizzazione – è di iniziare lasciando fluire le idee senza giudicarne la validità. Questo crea un forte flusso di energia che, a sua volta, genera magnetismo (più forte è il flusso di energia, più forte è il magnetismo), il quale a sua volta attira la vera ispirazione.

«Più forte la volontà,» era solito dire Yogananda «più forte è il flusso di energia». Affinché la canalizzazione abbia luogo, è necessario un flusso di energia e volontà completamente positivo, e una forte fiducia di ricevere l'ispirazione desiderata.

Si può vedere questo esempio nella pratica, comune nelle Chiese carismatiche, di parlare in lingue straniere. I credenti proclamano che ciò che stanno facendo è canalizzare in lingue straniere, sebbene vi siano due ragionevoli obiezioni a questa pretesa: primo, che le sillabe usate seguono un modello troppo semplice e ripetitivo per le normali forme di comunicazione; secondo, che sicuramente Dio non direbbe mai qualcosa a chi non può capirlo. In ogni caso, c'è qualcosa di spiritualmente valido nella glossolalia, come questa pratica viene chiamata.

Potremmo paragonarla all'espressione musicale, che è anch'essa, in un certo senso, una lingua straniera. Non possiamo facilmente spiegare a parole quello che ci dice, eppure sentiamo che esprime qualcosa. Per di più, esprimendoci musicalmente ci apriamo a un'espressione musicale sempre più sofisticata, cosa che non faremmo mai se rimanessimo in un imbarazzato silenzio. Infine, cantando la nostra felicità diveniamo più perfettamente gioiosi.

Ricordate comunque che il più alto Sé di cui ho parlato finora non canalizza facilmente verità settarie. Se volete esprimere le ispirazioni più elevate, ma rinchiudete i vostri pensieri in strette e rigide definizioni, troverete la vostra apertura parzialmente bloccata.

Il terzo suggerimento per sviluppare la vostra abilità come canale è ricordare l'importanza della comunicazione, un fattore che sembrano dimenticare tutti coloro che prosperano su ispirazioni che non possono essere verificate (inclusi coloro i quali canalizzano in lingue diverse).

Lo sforzo di comunicare focalizza l'ispirazione e le dona chiarezza. Esso filtra ed esclude l'ispirazione inadeguata, ma in un modo positivo, incanalandone il flusso invece di bloccarlo con negatività. Invece di scoraggiare le idee con pensieri del tipo: «Non puoi farcela!», esso dice: «Bene, vediamo come possiamo farlo accadere». La comunicazione può essere il vostro banco di prova più importante. Provate a spiegare agli altri ciò che state tentando di dire e spesso due cose succederanno: primo, vedrete dove vi stavate sbagliando; secondo, capirete all'istante che cosa potete fare per renderlo giusto.

Quando comunicate con gli altri, non cercate di mettervi in relazione con loro solo al livello della mente cosciente, vostra o loro che sia. Provate a sintonizzarvi con il loro più alto Sé e non solo con il vostro. Parlate al loro livello più alto e vi accorgete che la vostra comunicazione diventerà molto più chiara e profonda.

Siate sempre umili. Non pensate mai: «Io sto canalizzando, perciò la gente deve accettare quello che dico come la perfetta verità». Più penserete in questo modo, meno diventerete canali perfetti. Al contrario, più rimarrete umili, più liberamente le forze divine potranno fluire attraverso di voi.

Ricordate che essere umili non significa svalutare se stessi, ma essere perfettamente onesti con se stessi. Nella completa sincerità troverete sempre la migliore garanzia per la canalizzazione.

Non canalizzate mai per impressionare gli altri o per esercitare potere su di loro, ma sempre e puramente per servirli.

Ricordate anche che le vibrazioni di ciò che canalizzate sono più importanti della forma specifica della vostra ispirazione.

Soprattutto, per concludere, ricordate queste parole di Paramhansa Yogananda: «Lo strumento è benedetto da ciò che lo attraversa».

--Tratto dal libro Come essere un vero canale d'ispirazione, Cap 6

La seconda venuta di Cristo: Il potere di guarigione di Gesù, Yogananda

“Appena furono usciti dalla sinagoga, vennero nella casa di Simone e di Andrea, con Giacomo e Giovanni. Or la suocera di Simone giaceva a letto con la febbre ed essi subito gli parlarono di lei. Allora egli si avvicinò, la prese per la mano e l'alzò, e immediatamente la febbre la lasciò ed essa si mise a servirli”. [Marco 1:29-31]

“Sgridare la febbre” significa che le malattie sono dovute alla mancanza del corretto operare delle forze coscienti che governano il corpo, e anche alle forze maligne che permettono coscientemente al morbo della malattia di diffondersi nel corpo. Alcune malattie sono causate da trasgressioni fisiche contro le leggi della salute, ma i germi della malattia sono anche creati dalla forza maligna che cerca di distruggere la bellissima creazione di Dio che è il corpo umano. Quando le azioni di un individuo diventano molto malvagie, si generano vibrazioni maligne che attraggono i germi delle malattie, gli agenti del male.

Gesù era in grado di vedere la forza maligna che era responsabile dell'infiltrazione della febbre nel corpo della suocera di Simone e, quindi, sgridandola la scacciò, riportando l'armonia della salute. Gesù comandò che la predominante forza maligna se ne andasse dal corpo della donna ammalata, ripristinando così le coscienti forze astrali che governano la normale salute.

“Poi, fattosi sera, dopo il tramonto del sole, gli portarono tutti i malati e gli indemoniati. E tutta la città era affollata davanti alla porta.” [Marco 1:32-33]

Gesù esercitò il Suo supremo potere risanante per guarire tutti coloro che vennero a Lui. Egli poté guarire tutti coloro che vennero, perché tutti possedevano il potere della ricettività e della fede. La fede è il terreno, e il potere di Dio, che fluisce dal guaritore, è il seme. La vera guarigione richiede il vero terreno della fede nel paziente e il potente seme della guarigione nel guaritore, o Dio.

Gesù non poteva guarire tutte le persone nel luogo in cui era nato, perché, per quanto colmo di potere, Egli non poteva far germogliare il seme di quel potere risanante sul suolo roccioso delle menti scettiche.

Nella guarigione il potere del guaritore, grande o piccolo che sia, è sempre limitato in paragone all'illimitato potere risanante di Dio. Quindi, tutti i guaritori, invece di utilizzare i propri poteri per guarire, dovrebbero invocare l'illimitato potere Divino di guarigione affinché questo fluisca attraverso di loro, realizzando una guarigione certa. Il potere dell'uomo può fallire, ma il potere di Dio non può fallire mai. Tuttavia, sebbene Dio abbia un illimitato potere di guarigione e per quanto Egli, nostro Padre, non voglia vederci soffrire, non può guarirci fino a quando noi non apriremo i portali della nostra disponibilità ad essere guariti. Dio ci ha dato - a differenza degli animali - il libero arbitrio e quando ne facciamo un uso sbagliato teniamo Dio fuori dalle nostre vite. Utilizzandolo con giudizio, invece, noi diamo a Dio la possibilità di guarirci.

Per essere certi del potere risanante di Dio, bisogna conoscerLo e percepirLo profondamente e quotidianamente nella meditazione. Prima di cercare di praticare una guarigione, e una volta certi di avere ottenuto la comunione con Dio, ci si dovrebbe immergere completamente in Lui. Quando si amministra la guarigione divina, il guaritore deve agire come un canale perfetto, affinché l'illimitato potere di Dio possa fluire attraverso di lui senza trovare alcuna ostruzione. Egotismo, dichiarazioni altisonanti e autoelogi del tipo: "Io l'ho guarita" e così via, devono essere evitati assolutamente, sia nella parola, sia nel pensiero, per far sì che l'onnisciente potere di Dio operi la guarigione.

--Inner Culture, luglio 1938

Tecniche per la guarigione a distanza, Yogananda

Così come insegnate da Paramhansa Yogananda

Preparati per queste tecniche con la preghiera e la meditazione, calmando la mente e chiedendo a Dio che la Volontà Divina sia fatta. Senti la presenza di Dio come la fonte di ogni energia risanante e visualizza il più chiaramente possibile la persona che sta ricevendo questa benedizione.

Preghiere di guarigione: tre tecniche brevi:

1. **“Madre Divina, Tu sei onnipresente. Tu sei in tutti i Tuoi figli. Tu sei in... (nome), manifesta la Tua risanante presenza nel suo corpo”**. Quindi sfrega assieme i palmi delle mani con energia e, con le mani alzate, canta Om tre volte, inviando questa energia a quella persona.

“Madre Divina, Tu sei onnipresente. Tu sei in tutti i Tuoi figli. Tu sei in... (nome), manifesta la Tua risanante presenza nella sua mente”. Quindi ruota le mani una attorno all'altra molto rapidamente (ruotandole in modo che le mani vadano verso l'alto quando sono vicine al corpo e verso il basso quando se ne allontanano), quindi alza le mani e canta Om tre volte, inviando questa energia a quella persona.

“Madre Divina, Tu sei onnipresente. Tu sei in tutti i Tuoi figli. Tu sei in (nome), manifesta la Tua risanante presenza nella sua anima”. Quindi sfrega assieme i palmi delle mani con energia e con le mani alzate, canta Om tre volte, inviando questa energia a quella persona.

2. **Dopo la meditazione** porta l'energia nelle braccia e nelle mani, sfregando le mani con energia e visualizza la persona davanti a te. Canta Om mentalmente o ad alta voce tre volte mentre ti concentri profondamente sulle benedizioni di Dio che fluiscono verso di lui/lei. Mantieni la persona in quella luce finché senti di farlo.

3. **Dopo la meditazione** esercitati a vedere e sentire l'energia del tuo occhio spirituale. Quando questa energia diventa forte, visualizza la persona e, in particolare, il suo occhio spirituale. Visualizza e senti la luce della saggezza e della guarigione di Dio che fluisce attraverso il tuo occhio spirituale, andando direttamente in quello della persona. Afferma: “Tu sei sano, perché Dio è in te”.

Guarire così come faceva Gesù

- 1) Siedi diritto; tendi leggermente e poi rilassa tutto il corpo. Calmati.
- 2) Tocca il midollo allungato una volta, per poterti concentrare meglio su di esso. Quindi visualizza l'energia cosmica circondare il tuo corpo e penetrarvi attraverso il midollo allungato e il punto tra le sopracciglia, per poi riversarsi nella spina dorsale.
- 3) Senti l'energia fluire e riempire le braccia fino a raggiungere le mani. Continua a tendere e a rilassare, sentendo il flusso della forza vitale che, attraverso il

midollo allungato, il punto tra le sopracciglia e lungo la spina dorsale, giunge fino alle mani.

4) Ora smetti di tendere e rilassare e strofina vigorosamente, direttamente sulla pelle, il braccio sinistro con il palmo destro (su e giù parecchie volte). Fai lo stesso con il palmo sinistro sul braccio destro.

5) Rilassati e continua a visualizzare con volontà l'energia cosmica che, dal midollo allungato e attraverso le braccia, fluisce nelle mani. Ora, con gli occhi chiusi, strofina rapidamente ma leggermente i palmi delle mani, per circa venti volte.

6) Quindi, separa le mani e alza le braccia. Sentirai la corrente vitale fluire dal midollo allungato alla spina dorsale, alle braccia e alle mani, qui in particolare, con una sensazione di pizzicore e di formicolio.

Le tue mani, così magnetizzate dall'energia, potranno essere usate per curare parti ammalate del corpo, sia tuo, sia di altre persone, anche non nelle tue immediate vicinanze: questa forza vitale che attraversa le tue mani ha un potere infinito di proiezione e non è necessario avere un contatto fisico con il paziente.

La volontà e l'energia umane controllano il corpo umano in modo imperfetto, ma la volontà trasmessa divinamente può operare in modo perfetto, non solo nel guarire le tue malattie, ma anche quelle di altre persone, anche se lontane. Devi, però, visualizzare il tuo paziente e lui deve avere fiducia in te. Devi trasmettere l'energia risanante muovendo le mani, elettrizzate dal metodo sopra descritto, su e giù nello spazio, mentre con volontà invii la corrente alla parte ammalata del paziente. Fai questo in una stanza tranquilla per quindici minuti, fino a quando senti di aver raggiunto il tuo obiettivo.

Trasformati in una batteria divina, inviando, attraverso le tue mani, raggi di guarigione divina ovunque e ogni volta in cui ce ne sia bisogno. Allora le tue mani, ricaricate di potere divino, manderanno raggi risananti nel cuore e nel cervello del tuo paziente. In questo modo i semi della sua ignoranza verranno distrutti ed egli sorriderà con la salute dell'amore di Dio.

Impara a trasformare le tue mani in batterie guaritrici, così che il flusso delle correnti divine possa attraversarle a volontà. Con questo sistema, usato nel modo corretto, le malattie del corpo e della mente, così come il male dell'ignoranza dell'anima, svaniranno, sia questo tocco benigno amministrato da vicino o da grande distanza. È così che si diventa pescatori di anime, catturandole nella rete della risanante saggezza divina e offrendole a Dio.

Capitolo Quarto: Diversi preghiere

L'evoluzione dei metodi di guarigione. Parte III, Paramhansa Yogananda

Preghiera

“Gli orfani e i sofferenti hanno sentito del Tuo potere di guarigione. Sono venuti alla Tua porta. Li farai andare via a mani vuote? Possa la Tua mano invisibile asciugare le lacrime brucianti di quanti hanno il cuore spezzato dalla tristezza e dalla disperazione. Coloro che si sono smarriti nell'illusione, a chi potranno rivolgersi, se non a Te? Solleva il Tuo velo di silenzio e mostraTi in tutta la Tua divina compassione. Con l'arrivo dell'alba della Tua presenza le loro oscure pene prenderanno il volo”.

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 dei, 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.

§§§

Tecnica di guarigione supercosciente

In profonda meditazione raccogli tutta la tua energia e concentrarla nell'occhio spirituale. Trasforma quella energia in un raggio laser di luce risplendente e irradia questa luce innanzitutto nel tuo cervello, bruciando istantaneamente tutti i pensieri e le abitudini negative. Quindi, fai risplendere questa luce in tutto il corpo e in ogni parte specifica che ha bisogno di guarigione, bruciando tutte le cellule ammalate e sostituendole con cellule sane.

Pregchiere per la guarigione generale, Paramhansa Yogananda

“O Energia Eterna!

Risveglia in me cosciente volontà, cosciente vitalità, cosciente salute.

Benevolenza a tutti, vitalità a tutti, buona salute a tutti”.

§§§

“Padre Celeste, Tu sei presente in ogni atomo, in ogni cellula, in ogni corpuscolo, in ogni particella di nervo, cervello e tessuto. Io sono sano, perché Tu sei in tutte le parti del mio corpo. Riconoscerò ogni malattia quale risultato della mia trasgressione alle leggi della salute e cercherò di riparare al male compiuto nutrendomi correttamente, mangiando di meno, digiunando, facendo più esercizio e coltivando pensieri giusti”.

§§§

“Insegnami, o Spirito, a discernere tutte le leggi della virtù non con la paura, ma con l’amore.

Insegnami a ricordare che la virtù può essere difficile da seguire all’inizio, ma che, se seguo le sue leggi, mi adorerà, infine, con il lauro della Tua felicità. Insegnami a ricordare che il peccato promette null’altro che un piccolo piacere all’inizio e che termina sempre con un grande dolore”.

§§§

“O Cosciente energia cosmica, sei Tu che sostieni direttamente il mio corpo.

Cibi solidi, liquidi e gassosi sono trasformati e spiritualizzati in energia dalla Tua energia

Cosmica, ed essa sostiene il mio corpo. Aiutami ad imparare, o Spirito, a vivere sempre più direttamente di energia cosmica e sempre meno di cibo. Essendo io energia che brucia nella lampadina dei sensi, mi ricarico con la Tua energia cosmica”.

§§§

“Rendici come piccoli bambini, o Padre, come quelli che sono nel Tuo Regno.

Il Tuo amore in noi è perfezione.

Così come Tu sei completo, anche noi siamo completi.

Siamo sani nel corpo e nella mente, come lo sei Tu, come lo sei Tu.

Tu sei perfetto.

Siamo Tuoi figli”.

“Insegnami a riappropriarmi, oh, sì, a riappropriarmi della mia mente e del mio cervello catturati dalla materia, perché io possa offrirti nella preghiera e nell'estasi, nella meditazione e nelle fantasie. Nel cuore della montagna, in solitudine Ti adorerò in meditazione. Sentirò la Tua energia fluire dalle mie mani operanti. Per timore di perderTi, ti troverò nell'azione”.

§§§

“Padre, mi sono perduto nella sconfinata terra delle false credenze; non riesco più a trovare la mia casa. Ho mantenuto sempre aperte le porte della mia anima in attesa del Tuo arrivo, ma ancora non Ti ho trovato. Sorgi sulla mia oscurità e sii la Stella Polare della mia mente che brancola nel buio. Guidami a Te che sei la mia Casa! “

§§§

O Energia Eterna!

Desta in me la volontà cosciente,

la vitalità cosciente, la salute cosciente.

Benevolenza a tutti, vitalità a tutti, buona salute a tutti.

§§§

O Energia Eterna!

Grazie al Tuo Potere sono consapevole che con la tensione invio energia al corpo e con il rilassamento la ritiro.

Io sono un inquilino del corpo, inviato qui dalla Tua Grazia per governarlo, non per identificarmi con esso.

§§§

O Energia Eterna!

Donami la pazienza spirituale, affinché io possa regolarmente praticare gli esercizi, sia al mattino sia alla sera, al meglio delle mie capacità.

O Eterna giovinezza del corpo e della mente, dimora in me per sempre, per sempre, per sempre!

Mente mia, destati! Non dormire più, destati!

Non dormire più, destati, non dormire più!

Pace! Pace! Pace!

§§§

Richiesta-preghiera prima dei pasti

“Padre Celeste, ricevi questo cibo. Santificalo. Non lasciare che l’impurità dell’ingordigia lo profani. Il cibo viene da Te. Serve a costruire il Tuo tempio. Spiritualizzalo. Lo Spirito va allo Spirito. Noi siamo i petali della Tua manifesta-zione, ma Tu sei il Fiore: sei la sua vita, la sua bellezza e la sua leggiadria. Colma le nostre anime con la fragranza della Tua presenza. “

§§§

O Spirito, insegnami a guarire il corpo ricaricandolo con la Tua Energia Cosmica, a guarire la mente con la concentrazione e i sorrisi, a guarire l’anima con l’intuizione che scaturisce dalla meditazione.

§§§

Fammi sentire che il mio cuore palpita nel Tuo petto e che Tu cammini attraverso i miei piedi, attraverso il mio respiro, usi le mie braccia nell’attività e intessi le trame dei pensieri nel mio cervello.

Oh, trasformami in Te, affinché io possa con-templare la piccola bolla del mio essere fluttuare in Te!

§§§

Amato Dio, ricarica il mio corpo con la Tua vitalità.

Ricarica la mia mente con il Tuo potere spirituale.

Ricarica la mia anima con la Tua gioia, con la Tua immortalità.

Realizzando il Sé nel profondo del mio essere, troverò l’emancipazione che conduce a Te.

§§§

Io vivo, mi muovo, e traggio la mia esistenza dallo Spirito, come un pesce vive nell’acqua e un uccello nell’aria.

Attingerò consapevolmente forza, salute e fe-licità da questa Presenza che tutto avvolge.

§§§

O cosciente Energia Cosmica,

Tu sola sostieni direttamente il mio corpo.

Gli alimenti solidi, liquidi e gassosi sono spiritualizzati e trasformati in energia grazie alla Tua Energia Cosmica.

Insegnami, o Spirito, a vivere sempre più direttamente attraverso l'Energia Cosmica e sempre meno attraverso il cibo.

La Tua energia arde nelle lampadine dei miei cinque sensi.

Mi ricarico con la Tua onnipresente Energia Cosmica.

Alcune preghiere di Sussurri dall'Eternità, Paramhansa Yogananda

NUMERO 84

RICHIESTA SPECIALE, QUOTIDIANA E UNIVERSALE PER RICEVERE LA GUIDA DIVINA

O Padre, Madre, Amico, Amato Dio, io ragionerò, vorrò, agirò; ma guida Tu la mia ragione, la mia volontà e le mie azioni verso ciò che è giusto in ogni cosa.

NUMERO 85

SII TU IL CAPITANO DEL BATTELO DELLE MIE ATTIVITÀ QUOTIDIANE

O Padre Divino, sii Tu il Capitano del battello delle mie fatiche quotidiane. Conducilo in salvo sulla sponda dell'appagamento finale.

NUMERO 86

SII TU LA STELLA POLARE PER LA NAVE DEI MIEI PENSIERI

O Padre Celeste, sii Tu la Stella Polare per la nave dei miei pensieri, e il timone della barca che naviga verso il mio Sé. Guidami verso la terra dell'eterna beatitudine.

NUMERO 87

ADORAZIONE DI DIO COME LA SACRA GIOIA TROVATA NELLA MEDITAZIONE

O Padre, dalla gioia venni, per la gioia vivo, nella gioia m'immergerò! Tu sei la gioia sacra e perenne. Tu sei la gioia che cerco. Tu sei la gioia eterna dell'anima. Insegnami ad adorarti attraverso la gioia che nasce dalla meditazione. Bilancia le mie pratiche devozionali con le buone azioni, e insegnami a restare sordo davanti a tutti i falsi piaceri che, come sirene, mi attirano attraverso i miei sensi fallaci.

NUMERO 91

**RICHIESTA AFFINCHÉ LA LUCE DI DIO FACCIA SVANIRE L'OSCURA
IGNORANZA**

O Amico Divino, nonostante l'oscurità della mia ignoranza sia vecchia quanto il mondo, fammi comprendere che, con l'aurora della Tua luce, il buio svanirà come se non fosse mai esistito.

NUMERO 92

RICHIESTA PER LA GUARIGIONE DI QUALSIASI MALATTIA CORPOREA

O Padre Celeste, in questa parte del corpo colpita dalla malattia ci sei Tu. È sana, perché Tu vi dimori. O Padre Celeste, Tu sei perfetto. Io sono stato creato a Tua immagine: di conseguenza, anch'io sono perfetto.

NUMERO 93

RICHIESTA PER LA GUARIGIONE ALTRUI

O Spirito, Tu sei in me: io sto bene. O Spirito, Tu sei in lui (o in lei): lui (o lei) sta bene.

NUMERO 94

RICHIESTA PER LIBERARE LA MENTE DAI BATTERI MENTALI

O Padre, Tu sei nella mia mente: io sono limpido e puro! O Padre, Tu sei la mia forza; Tu sei il mio potere: io sono tutta la Tua forza e il Tuo potere. Io sono sano.

NUMERO 95

RICHIESTA PER LA SAGGEZZA

O Spirito, Tu sei me; io sono Te. Tu sei saggezza: io sono saggezza. Tu sei beatitudine: io sono beatitudine.

NUMERO 96

RICHIESTA PER LA BEATITUDINE

O Padre Celeste, possa la Tua fonte di beatitudine inondare tutti i miei pensieri, i miei sentimenti e la mia forza di volontà.

NUMERO 97

RICHIESTA AFFINCHÉ LA MIA BOLLICINA DI VITA DIVENTI IL MARE DELLA VITA

O Padre, io sono un'onda di coscienza in seno al Tuo oceano cosmico. Io sono una bollicina: oh, rendimi mare!

NUMERO 98

RICHIESTA AFFINCHÉ DIO RISPONDA

Oggi, Padre, sei entrato nel mio tempio. Con il Tuo arrivo, tutte le lampade dei miei sensi-servitori si sono ravvivate e si è spalancata la porta del mio cuore. La Tua benedizione ha scacciato l'oscurità dei secoli e, non appena sei comparso, le sue fitte nebbie si sono dissolte all'istante. I tamburi rullanti del mio ardente desiderio hanno annunciato la Tua manifestazione. L'incenso della devozione, che si leva dal turibolo della mia anima, sale in alte spirali verso di Te. Oh, benedicimi sempre! Rispondimi ogni volta che Ti chiamo.

NUMERO 99

RICHIESTA AFFINCHÉ DIO RIVELI SE STESSO

O Padre, con l'impetuosa eloquenza della mia brama per Te, Ti rivolgo questa preghiera: rivelaTi! Ti invoco con le preghiere nate dalla mia anima: vieni! ManifestaTi a me così come sei!

NUMERO 100

RICHIESTA ALLA SANTISSIMA TRINITÀ

O Trinità celeste, Aum, Tat, Sat: Dio, il Padre trascendente; Dio, la Coscienza Cristica immanente; e Dio, la Forza Sacra, Creatrice e Vibratoria di tutto il Creato! Donami la saggezza, affinché io possa conoscere la Tua verità. Attraverso il sacrificio e l'accettazione consapevole della Legge, aiutami ad arrampicarmi sulla scala dorata della realizzazione, per giungere infine alla vetta splendente del successo, faccia a faccia con l'Unico Spirito: l'eterna e perfetta Beatitudine!

NUMERO 101

RICHIESTA AFFINCHÉ IL SUONO COSMICO MI GUIDI DALL'IGNORANZA ALLA SAGGEZZA

O Suono Cosmico dell'Aum, guidami, sii con me, conducimi dall'oscurità alla luce, dall'ignoranza alla saggezza, dalla malattia alla salute, dalla povertà alla prosperità e dall'infelicità alla gioia eterna.

NUMERO 102

RICHIESTA PER LA TUA LUCE

Sono qui davanti a Te, Padre, e continuo a scagliare le lance della preghiera per aprire un varco nei bastioni del Tuo impenetrabile silenzio. Con un colpo dopo l'altro della mia brama per Te, di sicuro farò crollare gli spalti della mia ignoranza e della mia illusione! Con fede incrollabile Ti invoco! Fa' risplendere davanti al mio sguardo il faro della vera saggezza, affinché io possa scorgere una crepa nelle alte mura della mia ignoranza e infine liberarTi dalla prigione sotterranea in cui il mio sé inferiore Ti ha segregato tanto tempo fa.

Preghiere per la guarigione generale, Swami Kriyananda

Preghiera 1 - Successo

O Creatore delle galassie e delle infinite stelle scintillanti, il potere del grande universo è Tuo! Possa io riflettere quel potere nel piccolo specchio della mia vita e della mia coscienza.

Preghiera 2 - Amore

O Spirito Infinito, rendimi un canale del Tuo amore! Tramite me, semina ovunque nei cuori inariditi i semi dell'amore.

Preghiera 3 - Felicità

O Signore della Gioia, colmami di sconfinata felicità, poiché sono Tuo figlio, fatto a Tua beata immagine. Come Tu sei Gioia, così lo sono io, nel mio più profondo Sé.

Preghiera 4 - Energia

O Energia Cosmica, dona vitalità a tutte le cellule del mio corpo, ricarica la mia mente con un'ispirazione senza fine e colma la mia anima con la Tua gioia inesauribile.

Preghiera 5 – Condivisione

O Donatore Infinito, insegnami a trovare la felicità attraverso gli altri.

Preghiera 6 – Lavoro

Amato Signore, che così mirabilmente hai creato le alte montagne innevate, i fiumi scroscianti, i fiori fragranti e colorati, i vasti e profondi oceani, le lontane e scintillanti stelle, manifesta attraverso di me la Tua gioia perfetta.

Preghiera 7 – Sicurezza

Accetto qualunque cosa accada, Signore, poiché proviene dalle Tue mani. So che giunge con la Tua benedizione, perché io sono Tuo, come Tu sei sempre mio.

Preghiera 8 - Contentezza

O Signore, Tu che vivi eternamente in pace in Te stesso, fa' che anche io possa vivere così, sempre contento, per essere degno di vivere nella Tua gioia.

Preghiera 9 - Devozione

Amato Padre, Madre, Dio: sono solo Tuo! Che gli altri Ti cerchino o non Ti cerchino, questo non tocca il mio amore per Te. In tutte le prove della vita, questa è la mia sola preghiera: rivelaTi!

Preghiera 10 - Perdono

O Signore, quante volte le ferite che ho ricevuto nella vita mi hanno addolorato! Rafforza il potere del mio amore, affinché io abbandoni ogni cosa a Te, mio eterno Amico.

Preghiera 11 – Forza di volontà

O Potere Infinito, io userò la mia volontà, ma guidala Tu in tutto ciò che compio, perché possa riflettere la Tua volontà.

Preghiera 12 – Autocontrollo

Signore, non desidero nulla di quanto il mondo può darmi. O Perfezione Infinita, fammi divenire uno con Te!

Preghiera 13 – Pazienza

A lungo Ti ho chiamato, Signore, e Tu non mi hai risposto. Ma per quanti millenni hai sopportato la mia incostanza! In questa vita, Signore, e se necessario per l'eternità, io continuerò a chiamarTi!

Preghiera 14 – La bona salute

O Fonte potente di tutto ciò che è giusto e buono, aiutami a vedere la mia forza come un'espressione del Tuo potere infinito. Allontana da me l'oscurità della malattia: essa è per sempre estranea alla Tua luce!

Preghiera 15 – Entusiasmo

O Beatitudine Perfetta, guidami, affinché io possa esprimerTi attraverso ogni mio sentimento. Possa il mio entusiasmo essere un canale per la Tua gioia.

Preghiera 16 – Buona Volontà

O Signore, aiutami a superare l'attrazione satanica della svogliatezza. Più abbraccio la vita nel Tuo nome, più sento la Tua gioia.

Preghiera 17 – Umiltà

Tu sei l'Autore, Signore, non io. Esprimi la Tua perfezione attraverso di me, mentre io mi impegno ardentemente a vivere nella Tua Luce!

Preghiera 18 – Coraggio

Cerco in Te la mia forza, Signore. Tienimi stretto fra le Tue braccia d'amore. Così, qualunque cosa accadrà nella mia vita, io l'accetterò con gioia.

Preghiera 19 – Servizio

Tutto ciò che compio, Signore, lo compio per amor Tuo. Accetta i fiori del mio servizio a Te, mentre li depongo sul Tuo altare di onnipresenza.

Preghiera 20 – Guadagno

O Fonte Potente di Luce Infinita, dai cui zampilli sono nate le innumerevoli galassie, nelle Tue acque purificami dalle mie ambizioni terrene. Fa' che io mi bagni nei raggianti vortici della Tua energia. Tu sei la mia ricchezza, Tu il mio tesoro, Tu la mia sicurezza!

Preghiera 21 – Gentilezza

Divina Madre, aiutami a capire che con la gentilezza verso gli altri non attraggo in cambio solo la loro, ma anche la Tua gentilezza. Possa io essere sempre gentile con gli altri e possa la mia gentilezza agire come un canale del Tuo amore altruistico.

Preghiera 22 – Sincerità

Padre Celeste, non avrò paura della verità, poiché so che essa viene da Te. Aiutami a scorgere, dietro a tutte le apparenze, il Tuo sorridente e compassionevole sguardo.

Preghiera 23 – Introspezione

Non lasciare che inganni me stesso con i desideri, Signore. Insegnami a vedere, al di là del gioco dei miei pensieri, il Tuo sguardo di perenne calma e saggezza.

Preghiera 24 – Calma

Con Te al mio fianco, so che le maree dei guai non potranno mai spazzarmi via. Tieni stretta la mia mano, Signore; non lasciarmi allontanare mai!

Preghiera 25 – Pace interiore

Tutto ciò che possiedo è Tuo, Signore. Aiutami a conoscerTi come il Fiume della Pace, che scorre silenzioso sotto la sabbia delle esperienze della mia vita.

Preghiera 26 – Non attaccamento

Io distruggo tutti i miei attaccamenti. Non mi appartengono più, Signore. Sono libero in Te!

Preghiera 27 – Considerazione per gli altri

Divina Madre, io Ti adoro in tutte le Tue forme: negli stolti, come nei saggi. Fa' che, dopo averTi trovato nel profondo del mio essere, io possa contemplarTi nel tabernacolo dell'Onnipresenza.

Preghiera 28 – Discernimento

Guidami, Signore, affinché in tutte le cose io possa conoscere la Tua volontà, perché soltanto con la Tua volontà tutte le cose sono portate a perfezione.

Preghiera 29 – Rinuncia

O Signore, aiutami a comprendere che in nessuna esperienza esteriore troverò mai l'appagamento: tutto ciò che il mio cuore ha sempre cercato mi attende in Te

Preghiera 30 – Non violenza

Madre Divina, quando gli altri cercano di ferirmi, dammi la saggezza per comprendere che la vittoria si trova nel benedirli, non nella vendetta. Se risponderò con rabbia, la perdita sarà mia, anche se mia è la vittoria esteriore, poiché sarò stato ferito interiormente. Se però invierò benedizioni in cambio dei loro colpi, resterò per sempre al sicuro, fra le inespugnabili mura della mia pace interiore.

Preghiera 31 – Concentrazione

Aiutami a vederTi, o Signore, come le Scritture Ti descrivono: «Il più Squisito»! Aiutami a concentrare su di Te il mio sguardo, il mio amore, le mie aspirazioni, tutto il mio essere.

Preghiera 32 – Espansione del Sé

Amato Spirito presente in tutto ciò che esiste! Aiutami nella mia nullità a sentirmi uno col tutto.

Preghiera 33 – Generosità

Tutto ciò che ho e che sono è Tuo. Madre Divina, disponi di me e di ogni mia cosa secondo la Tua volontà.

Preghiera 34 – Prontezza

Fa' che io preghi sempre con attenzione vigile e aperta alla Tua presenza in ascolto, consapevole che Tu percepisci il più lieve sussurro dei miei pensieri.

Preghiera 35 – Ispirazione

O Spirito, Tu sei tutta la verità. In Te si trova la soluzione ad ogni mia esigenza. Ispirami ora, Signore! Mostrami quale sentiero seguire fra i molti che si aprono davanti a me.

Preghiera 36 – Potere

Aiutami a sentire che il Tuo potere scorre nelle mie vene, pervade i miei pensieri e incendia d'amore per Te i miei nobili sentimenti!

Preghiera 37 – Saggezza

Ti sono grato, Signore, per ogni prova che Tu mi dai. Ogni volta che inciampo, aiutami a imparare. Ogni volta che la mia debolezza umana mi fa cadere, aiutami a divenire più forte. Fa' che io possa vedere, dietro ogni dolore, la Tua calma rassicurante saggezza.

Preghiera 38 – Gioia

Nella calma della meditazione, nel cuore della mia pace interiore, aiutami a sentire la Tua gioiosa, vibrante presenza.

Preghiera 38 – Gioia

Nella calma della meditazione, nel cuore della mia pace interiore, aiutami a sentire la Tua gioiosa, vibrante presenza.

Preghiera 39 – Fiducia in se stessi

Che mai importa se gli altri mi biasimano? Che importanza ha il loro plauso? Vivo per piacere a Te, Signore, fiducioso che, quando sei con me, io sono protetto, persino da una schiera di nemici.

Preghiera 40 – Consapevolezza

Infondi la Tua gioia in me, dal mio centro più profondo. Rendimi consapevole di Te, mio divino Amato, in tutto ciò che osservo.

Preghiera 41 – Pensiero positivo

I problemi non possono esistere, Signore, quando Tu mi sei vicino. Dammi sempre la forza di tenerTi nel mio cuore.

Preghiera 42 – Senso dell'umorismo

Gioisco della commedia della vita, perché mi ricorda che la vera assennatezza esiste solo in Te!

Preghiera 43 – Equilibrio

Quando gioisco, Signore, possa io farlo con Te. E quando sono triste, aiutami sempre a vedere il Tuo raggio di Luce attraverso la nebbia.

Preghiera 44 – Accettazione

Fa' risplendere la Tua luce, che cauterizza l'illusione, nelle nicchie nascoste dei sentimenti del mio cuore, poiché temo che in qualche parte di me, senza esserne pienamente consapevole, io non Ti abbia accettato. Se do essi sbagliare, dammi la forza di accettare la Tua disciplina, perché solo nella Tua volontà si trova la felicità che cerco.

Preghiera 45 – Apertura mentale

Divina Madre, fammi sentire le Tue melodie ovunque: nei ridenti ruscelli, nel canto degli usignoli, sì, pure nel traffico cittadino!. Dietro tutti i suoni terreni, fammi ascoltare soltanto la Tua voce.

Preghiera 46 – Vigore morale

Madre Divina, fa' che con ogni atto della mia volontà io esprima la Tua divina vitalità, la Tua verità, la Tua perfezione. Fa' che io viva per serre solo Te, o piuttosto che muoia mentre tento di farlo!

Preghiera 47 – Perseveranza

Sebbene le sirene della distrazione mi chiamino per sviarmi a allentare la risolutezza della mia dedizione, mantienimi saldo sul sentiero. Signore. La meta della mia vita sei Tu!

Preghiera 48 – Gratitudine

Ti ringrazio, Signore, per tutte le Tue benedizioni. Soprattutto, Ti ringrazio per il Tuo amore.

Preghiera 49 – Immortalità

Ovunque vada il mio corpo, fa' che io senta la Tua immutabile presenza del profondo del mio essere. Ovunque mi portino i miei pensieri, fa' che essi, come il figlio prodigo, tornino sempre a trovare riposo in Te.

Preghiera 50 – Praticità

Non permettere che i miei pensieri mi portino in alto, fra splendide nuvole di immaginarie possibilità, a meno che Tu no mi dia anche il potere di concretizzare i miei sogni.

Preghiera 51 – Memoria di Dio

O Signore, Tu sei sempre con me. Aiutami a percepire, dietro ai miei pensieri, la Tua ispirazione; dietro a ogni mia emozione, il Tuo quieto amore che tutto trasmuta.

Preghiera 52 – Nobiltà di pensiero

O Signore, l'universo è stato fatto secondo la Tua immagine di perfezione. Aiutami a far emergere quell'immagine negli altri, benedicendoli nel Tuo amore.

I Canti Cosmici, Yogananda

Vieni mio Gesù

Dalle nuvole, oh, vieni!

Nella luce, o Cristo, vieni!

Mio Cristo, mio Gesù, mio Cristo, mio Gesù, vieni mio Gesù!

Versione inglese:

Cloud-colored Christ

Cloud-colored Christ, come!

O my cloud-colored Christ, come!

O my Christ, O my Christ, O my Christ, O my Christ,

Jesus Christ, come!

Canto nel silenzio

Canto nel silenzio, nel segreto del mio cuor. (2)

Offro a Te un fior; dice: "Io Ti amo!" (2)

Versione inglese:

At Thy Feet (Listen to My Soul Song)

Listen to my soul song, listen to my heart song. (2)

In secret, in my soul, I will gather blossoms for Thee;

Dipping them in devotion, I will lay them at Thy feet.

Porta del mio cuor

Porta del mio cuor, tengo aperta io per Te. (2)

Verrai Tu? Verrai Tu? Una volta vieni a me. (2)

Fuggiranno i miei dì, senza veder Te, Signor? (2)

Notte e dì, notte e dì, io Ti cerco notte e dì. (2)

Versione inglese:

Door of My Heart

Door of my heart, open wide I keep for Thee. (2)

Wilt Thou come? Wilt Thou come?

Just for once come to me.

Will my days fly away without seeing Thee, my Lord? (2)

Night and day, night and day,

I look for Thee night and day.

Mai più Ti scorderò

Odi o Signore il canto del mio cuor: (2)

mai più Ti scorderò, io mai Ti tradirò. (2)

Versione inglese:

Listen, Listen, Listen

Listen, listen, listen to my heart's song: (2)

I will never forget Thee; I will never forsake Thee. (2)

Madre mia dall'eternità

L'ape della mia mente sorreggia il loto dell'amor. (2)

O Madre mia, Divina Madre! O Madre dall'eternità! (2)

Versione inglese:

Blue Lotus Feet

Engrossed is the bee of my mind

On the blue lotus feet of my Divine Mother.

Divine Mother, my Divine Mother!

Divine Mother, my Divine Mother!

Dal mio sonno

Dal mio sonno, risvegliami Signore!

Dal mio sogno, risvegliami Signore!

Nel Tuo mar m'immergerò, (2)

per destarmi in Te, Signore. (2)

Dal mio sonno, risvegliami Signore!

Dal mio sogno, risvegliami Signore!

In Te vivrò, mi annullerò, (2)

nel Tuo amor, in Te, Signore. (2)

Versione inglese:

From This Sleep, Lord

From this sleep, Lord, will You wake, wake me?
From this dream, Lord, will You wake, wake me?
In Thee I dive, in Thee I rise, (2)
In Thy sea, in, in Thee. (2)
From this sleep, Lord, will You wake, wake me?
From this dream, Lord, will You wake, wake me?
In Thee I'm born, in Thee I die, (2)
To live forever, in, in Thee (2)

Onda del mar

Io son l'onda, rendimi mar. (2)
Rendimi mar, oh, rendimi mar.
Io, per sempre, uno con Te.
Onda del mar, ritorna nel mar. (2)
Io son l'onda, rendimi mar. (2)
Così sia, mio Signor: (2)
mai lontano io da Te! (2)
Onda del mar, ritorna nel mar. (2)

Versione inglese:

I Am the Bubble

I am the bubble, make me the sea, (2)
Make me the sea, oh, make me the sea! (2)
Wave of the sea, dissolve in the sea! (2)
I am the bubble, make me the sea. (2)
So do Thou, my Lord: (2)
Thou and I, never apart. (2)
Wave of the sea, dissolve in the sea! (2)

Sono Om

Sono Om, sono Om. Sono Om, sono Om.
Om, Om sono Om.
Onnipresente, sono Om.

Beato, sono Om.

Om, Om, vieni a me, vieni a me, oh vieni a me. (2)

Versione inglese:

I Am Aum

I am Aum, I am Aum. I am Aum, I am Aum.

Omnipresence, I am Aum;

All pervading, I am Aum;

All blessed, I am Aum.

Aum, Aum, come to me, come to me, oh, come to me! (2)

Canterò a Te, berrò solo Te

Canterò a Te, berrò solo Te,

m'inebrierò amando Te.

Versione inglese:

I Will Sing Thy Name

I will sing Thy name, I will drink Thy name,

and get all drunk, oh, with Thy name.

Preghiere d'ispirazione

La preghiera del pellegrino russo

Preghiera del Cuore; il Metodo del Pellegrino Russo

Il metodo del pellegrino russo, che si può seguire tappa dopo tappa nei Racconti, sebbene faccia spesso riferimento alla Filocalia non è del tutto uguale a quello insegnato da essa.

La narrazione comincia col porre la questione fondamentale, che da secoli occupava i monaci: quella della preghiera perpetua. «Per grazia di Dio sono uomo e cristiano, per opere grande peccatore, per vocazione pellegrino senza dimora, del ceto più basso, errante di luogo in luogo. Il mio patrimonio è: sulle spalle una bisaccia col pane secco, sotto la camicia una Bibbia. Tutto qui.

Una volta, era la ventiquattresima domenica dopo la festa della Trinità, entrai in una chiesa a pregare durante la liturgia. Stavano facendo la lettura, tratta dalla lettera ai Tessalonicesi, al passo in cui è detto: pregate incessantemente.

Queste parole mi si radicarono nella mente e cominciai a pensare: come è possibile pregare incessantemente, se ciascuno deve per forza preoccuparsi anche di tante altre cose per il proprio sostentamento? Cercai nella mia Bibbia e anche lì trovai scritto che occorre pregare incessantemente, pregare in ogni istante con lo spirito e levare le mani in preghiera in ogni luogo... Pensai a lungo, senza trovare soluzione. Che fare, pensai, dove trovare una persona che possa spiegarmi queste cose? Andrò in giro per le chiese più famose per i loro predicatori: chissà che non senta una buona spiegazione».

Ma la ricerca di spiegazioni si rivela più difficile del previsto. Più tardi il pellegrino lo confiderà al suo starec: «Iniziai quindi a girare per le chiese per ascoltare prediche sulla preghiera, ma per quante ne ascoltassi non trovavo mai indicazioni su come pregare incessantemente.

Parlavano soltanto della preparazione alla preghiera attraverso opere di fede, imprese ascetiche o virtù, per la cui attuazione le forze di un povero peccatore non sono sufficienti. Tutto questo non faceva che destare in me timore e sconforto, senza insegnarmi affatto che cosa significhi pregare incessantemente e come ciò sia possibile.

Leggevo spesso la Bibbia per confrontarla con quel che ascoltavo, ma senza raggiungere la sospirata conoscenza; compresi soltanto che quelle prediche non dicevano le stesse cose della Bibbia, anzi, a volte mi sembrava che affermassero proprio il contrario».

Il pellegrino giunge quindi a una conclusione: «Così dunque, dopo aver ascoltato tutte queste prediche senza ricevere alcuna spiegazione su come si possa pregare incessantemente, io smisi finalmente di ascoltare i sermoni pubblici e decisi di cercare, con l'aiuto di Dio, un interlocutore esperto e sapiente che fosse in grado di illuminarmi sulla preghiera incessante, poiché sentivo per questa un'attrazione irresistibile».

Fatta, in questo modo, la critica degli insegnamenti ordinari che si danno sulla preghiera, il pellegrino incontra uno starec esperto nella «Preghiera di Gesù», secondo la Filocalia. Si rivolge, quindi, a lui. «“Reverendo padre, fatemi la grazia di spiegarmi che cosa sia l'incessante preghiera interiore e come si possa apprenderla. Vedo che voi ne avete una profonda conoscenza”. Lo starec accolse amorevolmente questa mia richiesta e mi invitò a seguirlo: “Vieni con me. Ti darò un libro dei santi Padri che ti farà comprendere ogni cosa con chiarezza e precisione, e con l'aiuto di Dio ti insegnerà a pregare”».

Leggono insieme i brani più caratteristici che si trovano nella Filocalia e che parlano della necessità di una preghiera continua. L'ideale è dunque tracciato, ma bisogna raggiungerlo pian piano. Il primo grado è, come in tutte le preghiere, l'abitudine a recitare la formula con la bocca, oralmente. Il pellegrino russo riceve dallo starec l'ordine di recitare tremila preghiere al giorno.

«Accolsi con gioia il suo precetto e tornai alla mia capanna. Mi misi ad eseguire fedelmente e scrupolosamente questa regola, così come mi era stata insegnata dallo starec. I primi due giorni mi sembrò piuttosto difficile, ma poi tutto divenne più agevole; quando non pronunciavo queste parole, sentivo dentro di me la necessità di ripetere ancora la Preghiera di Gesù, che sgorgava dalle mie labbra spontanea e lieve, senza la costrizione delle prime volte».

Lo scopo di questa prima impresa fu, quindi, quello di acquistare un'abitudine, anche se ancora puramente esterna: il movimento delle labbra. «Raccontai tutto ciò allo starec; egli mi ordinò allora di recitare seimila volte al giorno la preghiera, e aggiunse: “Stai tranquillo e cerca soltanto di recitare il numero esatto di preghiere che ti ho prescritto. Dio non ti priverà della Sua grazia”. Nella mia capanna solitaria trascorsi un'intera settimana ripetendo seimila volte al giorno la Preghiera di Gesù, senza preoccuparmi di nulla e senza prestar attenzione ai miei pensieri, quasi non esistessero,

sforzandomi solo di obbedire fedelmente al precetto dello starec. In questo modo mi abituai alla preghiera, al punto che se la interrompevo anche per poco tempo, subito sentivo che mi mancava qualcosa, come se avessi perduto qualcosa. Riprendevo allora a pregare ed ecco, nello stesso istante, tutto ritornava facile e gioioso. Quando incontravo qualcuno non provavo il desiderio di parlare, ma solo di ritornare alla solitudine e alla preghiera; così tanto mi ero abituato ad essa in una sola settimana!».

Poi il pellegrino riceve l'ordine di recitare dodicimila preghiere al giorno.

All'inizio riuscì a malapena, sentì la fatica, l'indurimento della lingua e una rigidità delle mascelle; tuttavia anche questa «non era affatto una sensazione sgradevole». Poi si abituò così bene, che l'abitudine passò dallo stato di veglia al sonno. «Una volta, erano le prime ore della mattina, fu come se la preghiera mi ridestasse. Svegliandomi ebbi l'impressione che le mie labbra e la lingua si muovessero da sole, incessantemente; avrei voluto trattenerle, ma non potevo. Quando cercai di dire le preghiere del mattino, mi accorsi che la lingua non riusciva a pronunciarle con scioltezza: tendevo con tutto il mio desiderio alla Preghiera di Gesù, e non appena iniziai a recitarla ogni cosa divenne facile, gioiosa; la lingua e la bocca pronunciavano le parole spontaneamente, senza che io le sollecitassi».

L'episodio ricorda ciò che si legge nella vita della beata Giuliana di Lazarevskoe († 1604) che apprese la Preghiera di Gesù senza alcun metodo, spontaneamente, ma in tal modo che le sue labbra la mormoravano anche durante il sonno.

Il pellegrino, da parte sua, recitando le sue preghiere vocali, si sentiva felice e cominciò a credere di essere arrivato già alla preghiera continua. Ma bisognava fare un nuovo passo: dalle labbra alla lingua, cioè un po' più all'interno, anche se ancora nella bocca.

È ciò che fece, costretto dalle circostanze, un sarto che casualmente si imbatté nella Filocalia. Lui stesso lo racconterà al pellegrino: «Dopo aver letto queste parole, cominciai a pensare che si trattava di una regola proprio adatta a me. Iniziai allora a mormorare la preghiera mentre ero intento a cucire. Questo mi piacque molto, ma quelli che vivevano con me se ne accorsero e cominciarono a prendermi in giro: “Che cos'hai da bisbigliare sempre, sei forse uno stregone?”. Allora, per nascondere quel che facevo, smisi di muovere le labbra e cominciai a pregare con la sola lingua. Infine mi abituai alla preghiera al punto che la lingua stessa la recitava incessantemente, di giorno e di notte, e questo era molto piacevole». Ma il processo non finisce qui. L'insegnamento della Filocalia insiste molto per introdurre la preghiera dalla bocca alla mente e al cuore. Ecco come il pellegrino, più tardi, insegnò allo stesso sarto, ormai divenuto cieco, a fare questo passaggio.

«Ecco, tu adesso non vedi nulla, ma con la mente puoi raffigurarti e immaginarti tutto quel che hai visto in precedenza: una persona o una cosa qualsiasi o un membro del tuo corpo, ad esempio una mano o un piede. Puoi raffigurare queste cose come se le vedessi e rivolgere su di loro i tuoi occhi, che pure sono ciechi?».

“Sì, posso”, rispose il cieco.

“Bene. Allora immagina nella stessa maniera il tuo cuore e rivolgiti ad esso i tuoi occhi, come se lo guardassi. Ascolta attentamente con la mente i suoi battiti, l’uno dopo l’altro. I santi padri chiamano quest’operazione portare la mente dalla testa al cuore. Quando ti sarai abituato a questo, comincia allora, sempre guardando interiormente il cuore, a far coincidere a ogni suo battito una parola della preghiera. Al primo battito dirai o penserai: Signore; al secondo: Gesù; al terzo: Cristo; al quarto: abbi pietà; al quinto: di me. Ripeti molte volte questo esercizio; per te sarà facile, perché conosci già la preghiera del cuore e sei preparato ad essa. Poi, quando ti sarai abituato anche a questo, comincia ad ispirare ed espirare dal cuore tutta la preghiera di Gesù insieme con il respiro, così come insegnano i Padri. Inspirando devi dire o pensare: Signore Gesù Cristo; espirando: abbi pietà di me”».

Il metodo del pellegrino è, quindi, descritto in modo semplice:

legare la preghiera di Gesù al battito del cuore, facendola così divenire inseparabile dalla vita.

Almeno, così egli comprese e in questo trovò la sua felicità.

«Andai quindi a confidarmi dallo starec, raccontandogli tutto con precisione. Egli mi ascoltò, poi disse: “Sia lodato Dio, che ha destato in te il desiderio e la facilità della preghiera. Si tratta, del resto, di una cosa naturale, che deriva da un esercizio costante e impegnativo. Avviene come a una macchina, che se la spingi o se fai forza sulla sua ruota motrice poi continua a lungo a muoversi da sé; dopo, però, se vuoi prolungarne il movimento, devi lubrificare la ruota e spingerla ancora

Ed ora hai il mio permesso di recitare la preghiera quanto vorrai, il più spesso possibile; sforzati di dedicarle ogni istante di veglia, invocando il Nome di Gesù Cristo più volte di quanto sia possibile contare, rimettendoti umilmente alla volontà di Dio e confidando nel Suo aiuto, sicuro che Egli non ti abbandonerà e guiderà il tuo cammino”».

La preghiera semplice di San Francesco

Signore, fa di me
uno strumento della Tua Pace:
Dove è odio, fa ch'io porti l'Amore,
Dove è offesa, ch'io porti il Perdono,
Dove è discordia, ch'io porti l'Unione,
Dove è dubbio, ch'io porti la Fede,
Dove è errore, ch'io porti la Verità,
Dove è disperazione, ch'io porti la Speranza,
Dove è tristezza, ch'io porti la Gioia,
Dove sono le tenebre, ch'io porti la Luce.
Maestro, fa che io non cerchi tanto
Ad esser consolato, quanto a consolare;
Ad essere compreso, quanto a comprendere;
Ad essere amato, quanto ad amare.
Poiché, così è:
Dando, che si riceve;
Perdonando, che si è perdonati;
Morendo, che si risuscita a Vita Eterna

La preghiera di San Francesca davanti al crocifisso di San Damiano

O alto e glorioso Dio, illumina le tenebre del cuore mio. Dammi una fede retta, speranza certa, carità perfetta e umiltà profondo. Dammi, Signore senno e discernimento per compiere la tua vera e santa volontà. Amen