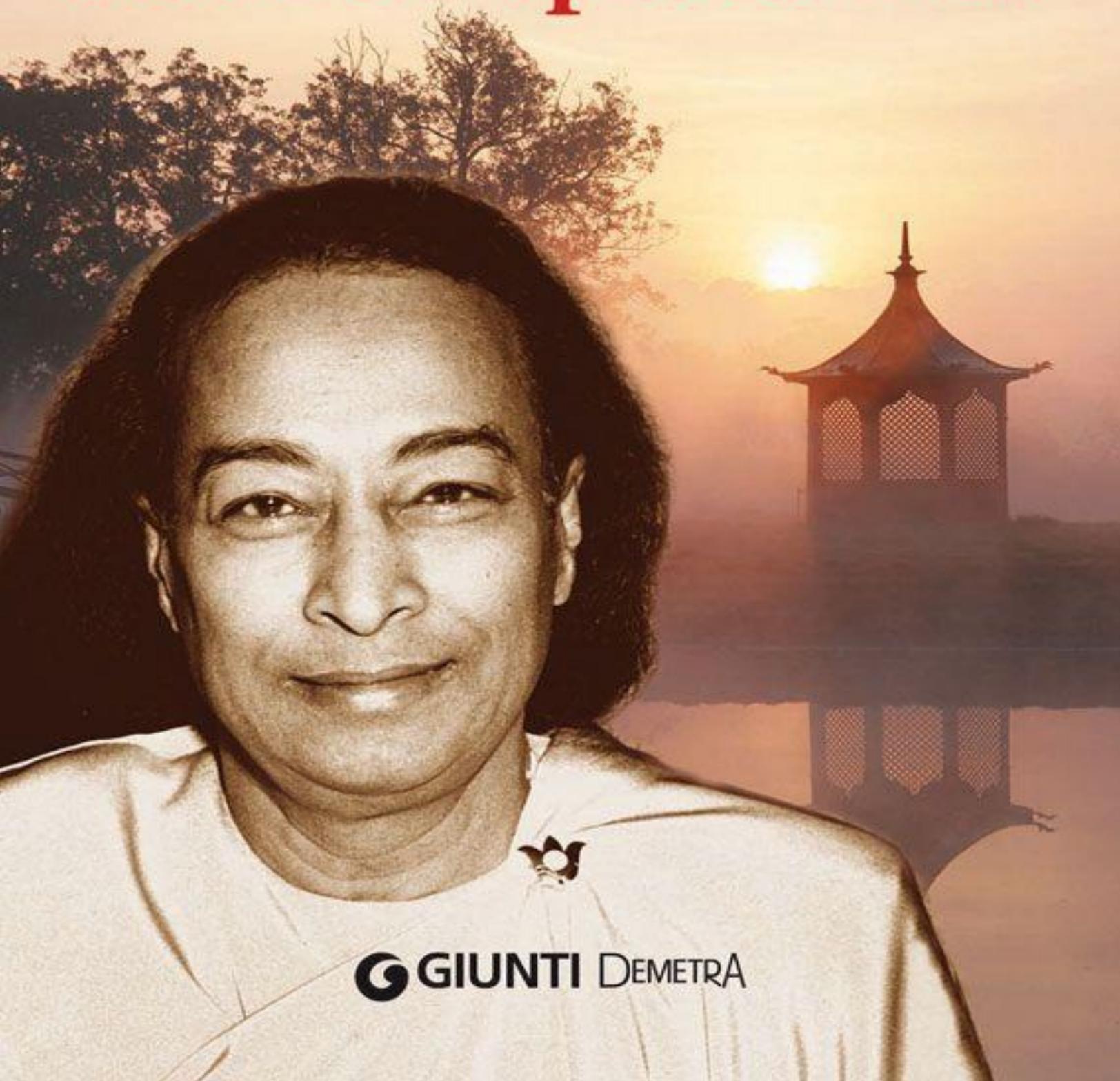


Paramhansa

YOGANANDA

Aforismi per la vita



 **GIUNTI** DEMETRA



Next age
i testi

PARAMHANSA YOGANANDA

*Aforismi
per la vita*

 GIUNTI DEMETRA

Realizzazione editoriale: Ananda Edizioni, Fraz. Morano Madonnuccia 7

06023 Gualdo Tadino (PG) www.anandaedizioni.it

Redazione: Jayadev Jaerschky

Traduzione dall'inglese: Sahaja Mascia Ellero

Grafica: Tejindra Scott Tully

Referenze fotografiche: Archivio Ananda Edizioni

La maggioranza degli aforismi di questo libro provengono dai numerosi dialoghi tra Swami Kriyananda e Paramhansa Yogananda; altri sono tratti dai libri, dalle riviste e dai discorsi di Yogananda pubblicati prima del 1942; alcune frasi sono state prese dalla versione originale di Autobiografia di uno Yogi, il libro più famoso di Yogananda.

www.giunti.it

© 2011 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese, 165 - 50139 Firenze

Via Dante, 4 - 20121 Milano

ISBN: 9788844041014

Edizione digitale realizzata da Simplicissimus Book Farm srl

Prima edizione digitale 2011

INDICE

Introduzione

Aforismi per la vita

Appendice

Paramhansa Yogananda

Ananda

Caro lettore,

sei davvero fortunato ad aver scoperto questo libro. Questi aforismi sono la “crema” degli insegnamenti del grande Maestro indiano Paramhansa Yogananda. Con la loro squisita saggezza, potranno aiutarti a vivere una vita più ricca e felice. Per la maggior parte sono stati raccolti da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Yogananda, che ha vissuto con il Maestro negli ultimi anni della sua vita, annotandone amorevolmente le parole.

Ecco un piccolo consiglio: una raccolta di aforismi non dovrebbe essere letta come un libro qualsiasi. Nell'*ashram* di Swami Sri Yukteswar, il guru di Yogananda, i giovani allievi studiavano anche per un mese intero ogni aforisma tratto dalle Scritture, prima di passare al successivo. Lo stesso vale per questi detti: se vuoi scoprire le perle che contengono, immergiti in profondità dentro di essi. Ogni tanto, scegline uno che ti sembra particolarmente significativo per la tua vita. Leggilo, rifletti, meditaci sopra, assorbilo, mettilo in pratica, rendilo tuo. Poi osserva i risultati. Dopo qualche tempo, scegline un altro e scopri un nuovo tesoro. In questo modo sarai guidato dalla saggezza dei santi, che sanno come trovare la felicità duratura.

Ti auguriamo un gioioso viaggio alla scoperta delle vere perle della vita.

AFORISMI



PER LA VITA

*I minuti
sono più importanti
degli anni.*

FERMA IL PENDOLO!

*Sii equilibrato e allegro in
ogni circostanza.*

*La solitudine
è il prezzo della grandezza.*

*L'ambiente
è più forte della volontà.*

*Una mente oziosa
è il laboratorio del diavolo.*

*Alcune persone possono essere
definite nel modo migliore come*

antichità spirituali!

Tutto ciò che fanno è prevedibile.

*Perfino le melodie che cantano o
fischiettano sono sempre le stesse, anno
dopo anno. Perché essere così?*

Ricordati sempre che, se sei calmo dentro,

nulla potrà scuoterti.

*Devi imparare a rimanere
imperturbato in mezzo al frastuono
di mondi che si infrangono.*

*La felicità basata sui
piaceri dei sensi
è come una casa
costruita sulla sabbia.*

Cercare la felicità

al di fuori di se stessi

*è come cercare di prendere
al laccio una nuvola.*

Possedere ricchezze

*materiali, ma non avere
la pace interiore, è come morire di sete
mentre si è immersi in un lago.*

*Niente in questo mondo
soddisfa mai a lungo.*

Ah, quale cecità!

Quanto tempo ancora

continuerai così, prima che la sazietà,

la noia e il disgusto ti spingano a

cercare la gioia dentro di te,

unico luogo in cui puoi trovarla?

*Il sentiero del cuore è
troppo stretto
perché l'ego e Dio possano
percorrerlo insieme; uno dei
due deve farsi da parte
e lasciare spazio all'altro.*

Il silenzio
è l'altare dello Spirito.

*Se ami te stesso, come puoi
amare Dio?*

*Non lasciarti ingannare dallo
spettacolo esteriore
della vita. Il suo fascino
è superficiale. Contempla,
oltre le apparenze,
l'eterna verità interiore.*

NON SCAPPARE!

*L'uomo deve adempiere
i suoi doveri nella vita e non
evitarli, se vuole essere
libero nell'eternità.*

*Lo scopo della vita umana non è
sposarsi, mangiare e morire. Mangiare,
bere e morire è ciò che fanno gli animali.
Perché vivere al di sotto del
tuo vero stato?*

*Se vuoi «avere la vita e averla
in abbondanza», come ha
insegnato Gesù, devi iniziare
dalla tua stessa vita, non
da quella di qualcun altro!
La tua prima preoccupazione
dovrebbe essere quella di
conquistare il Signore,
non di compiacere
i tuoi simili.*

Insisti nel trovare

soluzioni pratiche,

formule che funzionino per tutti.

Il nostro approccio alla vita dovrebbe

essere scientifico, come quello del

fisico che studia l'Universo.

La religione stessa dovrebbe adottare

un approccio più scientifico

alla vita. Dovrebbe cercare

soluzioni pratiche per i problemi

fondamentali dell'esistenza.

*La verità semplicemente esiste.
Non si può farla nascere con
una votazione.*

*La vita, per coloro che
non sanno come gestirla, è un
ingranaggio terribile.
Prima o poi li fa a pezzi.*

CORRERE CON CALMA

*Si può correre in modo nervoso
o si può correre con calma, ma non
correre quando si deve farlo
significa essere pigri!*

Dietro ogni

roseto di piacere

si nasconde un serpente a

sonagli di sofferenza.

SVEGLIATI DA QUESTO SOGNO!

*Tutte le esperienze di questo
mondo non sono che*

esperienze di sogno.

*Niente è come appare. Tutto ciò
che esiste è una manifestazione
dei pensieri di Dio.*

*La sostanza fondamentale
dell'Universo è la coscienza.*

*Con Dio la vita è un
banchetto di felicità.*

*Senza di Lui è un nido di
guai, dolori e delusioni.*

*Il corpo è solo un piatto, che
ti è stato dato affinché tu possa
servirtene per gustare le
prelibatezze dello Spirito.*

NON ESSERE UN MORTO VIVENTE!

*La vita dovrebbe essere una
costante ispirazione.*

*Vivere in modo meccanico
significa essere
morti dentro, anche se il
corpo respira ancora!*

*Ogni cosa esiste solo
nella coscienza.*

LA TUA VERA IMPORTANZA

*L'uomo non è importante per il
suo ego e la sua personalità.
È importante perché, come anima,
fa parte di Dio.*

ESISTE UNO SCOPO NELLA VITA?

*Lo scopo della vita umana
è trovare Dio. È questo
l'unico motivo
della nostra esistenza.*

C'è solo una strada

che l'anima può percorrere:

quella del ritorno a Dio.

*Più forte è la tempesta,
più alte sono le onde. Più violenta è la
tempesta dell'illusione nella mente di un
individuo, più egli si erge al di sopra
degli altri e afferma la propria
indipendenza dall'uomo e da Dio.*

QUANTO È LUNGA LA TUA VITA?

*La vera durata della tua vita è
l'eternità.*

Dio è l'elettricità

e gli esseri umani sono le lampadine.

*Le lampadine possono essere
infinitamente varie per forma, colore e
brillantezza. Ma l'elettricità che le fa
risplendere è sempre la stessa.*

L'Anima dell'uomo è fatta

a immagine di Dio.

*L'“immagine distorta” è chiamata ego,
l'immagine chiara è chiamata anima. L'ego
è l'anima che è attaccata al corpo.*

*Le persone sono
così abili
nella loro ignoranza!*

*Realizzare il Sé
significa comprendere che*

*il tuo vero Sé
non è l'ego, ma Dio,
il vasto oceano dello
Spirito che ha
manifestato per qualche
tempo la piccola onda
di consapevolezza che ora
consideri te stesso.*

CHI SONO IO?

*Quando questo io morirà, allora
saprò chi sono.*

UNA SOLA RELIGIONE?

*Dio è Uno, ma i sentieri che conducono
a Lui sono molti. Innumerevoli
sono anche i modi in cui Egli può essere
sperimentato e descritto.*

Il settarismo

*è una maledizione per
la religione. Solo le persone
superficiali pensano:
«La mia è l'unica vera via.
Tutte le altre sono false».*

*L'ignoranza è
equamente ripartita
in tutto il mondo.*

*Il vero fondamento della
religione non è il credere, ma
l'esperienza intuitiva.*

*L'intuizione è il potere
dell'anima di conoscere Dio.*

I veri custodi della religione sono

i santi e i maestri,

cioè coloro che sperimentano

la comunione con Dio.

*C'è una distinzione tra
Cristianesimo e "Chiesismo".¹
Il Cristianesimo è l'insegnamento
originale di Gesù. Il "Chiesismo"
è ciò che i suoi seguaci hanno
fatto di quell'insegnamento.
Gesù Cristo è stato crocifisso una
sola volta, ma i suoi insegnamenti
sono stati crocifissi
ogni giorno da milioni di persone
che affermano di essere cristiane.*

*Fa' che il tuo "dogma" sia
la pratica spirituale,
non il credere.*

NON ESSERE CONFORMISTA!

Meglio una verità

affermata da un santo

che un dogma dichiarato

da milioni di persone.

*Cerca la verità nei santi, piuttosto
che nei preti e nei ministri.*

Puoi trovare i santi

in ogni religione.

*Anche gli sciocchi e i peccatori
puoi trovarli ovunque.*

Una luna

dà più luce di cinquemila stelle.

Rispetta tutti i sentieri,

*ma non essere come
una farfalla spirituale che
svolazza ovunque.*

*Evita sia la falsa tolleranza
sia il cieco dogmatismo.*

È SUFFICIENTE CREDERE?

*Le tue credenze
non ti salveranno.*

Scienza e religione dovrebbero

lavorare insieme,

*mano nella mano. Dalla
religione, la scienza può imparare
un approccio alla realtà
più intuitivo: basato sull'esperienza
e non solo sulla sperimentazione.*

*Dalla scienza, la religione può
imparare a dipendere maggiormente
dal buonsenso: a essere più
razionale e meno dogmatica.*

GESÙ ERA L'UNICO FIGLIO DI DIO?

*Chiunque ritira la propria
coscienza dall'attaccamento all'ego
e la unisce all'Infinito può
affermare a pieno diritto, come Gesù:
«Sono Figlio di Dio».*

DATTI DA FARE SUBITO!

*Ogni cosa in futuro migliorerà, se farai uno
sforzo spirituale adesso.*

*L'istinto fondamentale di
ogni forma di vita può essere
riassunto in questo modo:
il desiderio di un'esistenza continua
e consapevole, in uno stato
di perpetuo godimento.*

*Questo, infatti, è Dio:
sempre esistente,
sempre cosciente, sempre
nuova beatitudine.*

*Un santo è un peccatore
che non si è mai dato per vinto!*

*Tutte le cose sono venute dalla
Beatitudine, o Dio. Alla fine, ogni cosa
dovrà evolversi
fino a ritornare a quello stato Beato.*

*La gioia divina giunge con
l'espansione del sé.*

*La sofferenza, invece,
è il frutto dell'egoismo, di un ego
che si contrae in se stesso.*

L'ÀNCORA INTERIORE

*Neppure le più grandi difficoltà
esteriori potranno toccarti,
quando avrai imparato
a dimorare sempre
nel tuo Sé interiore.*

LA DEFINIZIONE DI PECCATO

Che cos'è il peccato?

Il peccato è errore.

Nasce dall'ignoranza.

*Il falso sfavillò
del peccato è attraente, ma
l'esperienza dimostra che non è
altro che un mucchietto di
vetri rotti. Spesso finisce
per ferire chi insiste in esso;
e non soddisfa mai.*

*Dove c'è la luce
non può esistere il buio.*

Tu sei figlio di Dio.

*Rivendica il tuo
eterno rapporto con Lui.*

Non puoi allontanare

il peccato dalla mente

*usando la forza, così come non puoi
far uscire l'oscurità da una stanza
colpendola con un bastone.*

Meglio ridere un po'
che fare di ogni sfortuna
una tragedia.

*Una stanza può essere immersa
nell'oscurità per anni,
ma se vi portiamo la luce,
l'oscurità scomparirà
in un istante, come se non
fosse mai esistita.*

*È meglio avere delle prove,
che non averne affatto.*

Tu sei una goccia

dell'oceano dello Spirito.

L'oceano è fatto di tutte le sue gocce.

*Tu sei una parte di Dio. La tua
importanza proviene dal Signore Stesso.*

È a Lui che appartieni.

*Più forte la volontà, più forte
il flusso di energia.*

*La forza di volontà è
desiderio più energia diretti verso
il raggiungimento della meta.*

IL MIGLIOR KARMA POSSIBILE

*Ci vuole un karma molto,
molto, MOLTO buono anche solo per
voler conoscere Dio!*

*Sii calmo nell'attività e
attivo nella calma.*

Le circostanze oggettive

sono sempre neutre. È il modo

in cui reagisci che

le fa apparire tristi o felici.

Dopo ogni

meditazione profonda,

ti sentirai più libero interiormente.

Seguire il sentiero spirituale

senza un guru

*è come cercare di camminare sulle
sabbie mobili quando lì accanto
c'è un marciapiede lastricato, che
conduce nella stessa direzione.*

*L'anima è una parte di Dio.
Sarebbe mai possibile
distruggere Dio?*

Sul sentiero spirituale

*il 25% è costituito dagli sforzi
del discepolo, un altro 25%
dagli sforzi che il guru fa per lui
e il 50% dalla grazia di Dio.*

La grazia di Dio

*fluisce in noi quando ci apriamo
a Lui. Non giunge dall'esterno.*

*È l'operato della nostra realtà superiore,
nell'intimo di noi stessi.*

*La grazia viene quando viviamo
sempre più nella coscienza dell'anima
e sempre meno nell'ego.*

Il piacere dei sensi

*è come la cicuta, che aumenta
la sete invece di spegnerla.*

*Il piacere dell'anima,
sebbene difficile da raggiungere,
una volta conquistato
non può mai essere perduto.*

*Non dà mai una sensazione
di sazietà, ma un godimento
incessantemente nuovo.*

Una cattiva abitudine

*è come un pappagallo
male addestrato. Ripete le
parole malvagie contro
il suo volere, in ogni momento
e in ogni luogo, causando
imbarazzo e infelicità.*

*La concentrazione è
la chiave del successo in ogni cosa.*

*I raggi del sole,
focalizzati attraverso
una forte lente, possono
incendiare il legno.*

In modo simile,

la pratica dello yoga

*concentra la mente
al punto da bruciare via
le cortine del dubbio
e dell'incertezza,
permettendo alla luce
della verità interiore
di manifestarsi.*

NON SEI ANCORA RIUSCITO?

Il periodo del fallimento

*è la stagione migliore
per spargere i semi del successo.*

*Per la maggior parte
delle abitudini vale questa
legge: «Mai nutrita,
sempre soddisfatta;
sempre nutrita,
mai soddisfatta».*

*La fede, come una pianta,
deve essere annaffiata con*

l'esperienza interiore.

*Più ti accorgerai che Dio
si prende cura di te, più
ti affiderai a Lui, non con
fanatismo, ma con naturalezza,
in modo divino.*

*Sii paziente nella tua pratica dello yoga.
Una pianta non crescerà nel momento in
cui pianti il seme. Come si suol dire:
«Affrettati con calma».²*

*Neppure mille Cristi
potranno darti Dio, se prima non
farai tu stesso l'amore con Lui.*

*Gesù Cristo, come ogni altro
grande maestro, non è venuto sulla
Terra per attirare le persone a sé.
È venuto per attirarle alla verità,
quella verità che, come egli disse,
«Vi farà liberi».*

*La tua religione non è il vestito
che indossi esteriormente, ma
l'abito di luce
che tessi intorno al tuo cuore.*

IL TUO POTENZIALE PIÙ ALTO

*La realizzazione del Sé è
l'eterno messaggio della religione.
Quali che siano le tue convinzioni
e le tue pratiche, lo scopo
fondamentale della religione è di
aiutarti a raggiungere il tuo
potenziale più alto,
come figlio di Dio.*

La spina dorsale

*è l'autostrada che
conduce all'Infinito.*

Il tuo corpo è il tempio di Dio.

*È nel tuo stesso sé
che Dio deve essere realizzato.*

*L'onda deve comprendere
che la sua realtà, come
semplice onda, è temporanea.
Può apparire più volte sotto
forma di altre onde, ma
alla fine deve comprendere che
la sua realtà non è quella di
essere un'onda separata,
ma l'oceano,
del quale le onde sono
una manifestazione.*

“Pranayama” significa

controllare l'energia

nel corpo e dirigerla verso l'alto attraverso

la spina dorsale, fino al cervello

e al Centro Cristico, tra le sopracciglia.

Solo questo è il sentiero del risveglio.

*Benché il Signore sia infinitamente
vasto, nella Sua infinità Egli è anche
infinitesimale.*

*Dio è il più Vicino
dei vicini, il più Caro dei cari.
Ti è più vicino degli stessi
pensieri con cui Lo preghi.*

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

SUPPLICARE DIO?

*Non pregare mai con
l'atteggiamento di un mendicante.*

Tu sei figlio di Dio.

*Come Suo figlio, hai diritto al Suo tesoro,
custodito nel forziere dell'Infinito.*

Fede assoluta e amore:

*sono questi gli elementi più
importanti della preghiera.*

*Sii come l'ago della bussola
che, in qualunque direzione
venga rivolto, indica sempre
nuovamente il nord. È questa*

la via dello yogi:

*ovunque egli vada o qualunque
cosa faccia, la sua mente
è sempre rivolta verso la
stella polare della presenza
interiore di Dio.*

La calma

è la tua vera ed eterna natura.

*Chiunque compia uno
sforzo sincero
sul sentiero spirituale, raggiungerà
sicuramente la meta.*

*L'anima ama meditare,
poiché nel contatto con
lo Spirito sperimenta la sua
gioia più grande.*

Il rilassamento
è la via che conduce all'Infinito.

Lahiri Mahasaya [il guru del guru di Yogananda] soleva dire ai suoi discepoli: «Banat, banat, ban jai!: facendo, facendo, un giorno sar  fatto!».

*Dove cessa il movimento,
comincia Dio.*

*Appena dietro l'oscurità
degli occhi chiusi, risplende
la luce di Dio. Quando
contempi quella luce nella
meditazione, aggrappati
ad essa con devozione.*

Percepisci te stesso

*in quella luce:
è lì che dimora Dio.*

*Una spina dorsale curva è il nemico
della realizzazione del Sé. Nella
meditazione, tieni sempre*

*dritta la spina dorsale,
affinché la forza vitale possa fluire
senza ostacoli attraverso di essa.*

L'UCCELLO DELL'ANIMA

*Come per un uccello è naturale
volare nel cielo, così
per l'anima è naturale librarsi
nell'onnipresenza.*

Vivi in questo mondo

come un ospite.

La tua vera casa non è qui.

*Questa è solo una locanda
sulla strada, un luogo di
breve sosta nel lungo viaggio
verso la tua casa in Dio.*

*Ricordati sempre che
non appartieni a nessuno
e nessuno ti appartiene.*

*Dio ti chiama, nascosto dietro
i piccoli piaceri della vita.
Ti chiama da dietro il dolore,
gemello del piacere.*

*«CercaMi», ti dice.
«TrovaMi nella gioia immutabile
che hai a lungo cercato
tra le onde del mutamento.
Tutto ciò che hai desiderato, per
intere incarnazioni, lo troverai
sempre e soltanto in Me».*

IL NOSTRO MIGLIORE AMICO

*Dio ci ama quando gli altri ci
voltano le spalle. Si ricorda
di noi quando tutti ci dimenticano.*

*Apparteniamo a Lui,
e a Lui soltanto, per l'eternità.*

SII INTERIORMENTE LIBERO

*Qualunque cosa accada,
osserva la vita
con distacco.*

Fa' del tuo cuore un

eremitaggio

e indossa l'abito

dell'amore per Dio.

*Non lasciar mai entrare
nella tua mente il pensiero di
possedere qualcosa.*

*È meglio vivere con
un saggio all'inferno,
che con dieci sciocchi
in paradiso.*

*Miliardi di anime sono state
gettate nelle discariche dei secoli.*

*Come ego, tu non hai alcuna
importanza. Ma come anima, hai
un'importanza eterna.*

QUALCUNO TI IRRITA?

*Quando vedi il
male negli altri
e ne sei turbato, ricordati
che quel male è in te.*

*Se vuoi essere triste, nessuno al
mondo potrà renderti felice. Ma se
decidi di essere felice,
nessuno e niente al mondo potrà
toglierti la felicità.*

AMORI

*Non immaginare di poter conquistare l'amore di Dio, se non sai conquistare
l'amore dei tuoi simili.*

Signore, ragionerò, vorrò, agirò,

ma guida Tu

*la mia ragione, la mia volontà
e le mie azioni verso la giusta
direzione in ogni cosa.*

È DAVVERO COSÌ IMPORTANTE?

*Un filo d'erba sembra
minuscolo quando lo tieni
a una certa distanza,
ma appare grande quando
lo tieni vicino agli occhi.
Allo stesso modo, le esperienze
di questa vita ti sembrano
importanti solo perché le
tieni così vicine a te.*

*Sei tu che consenti loro di
possedere completamente
i tuoi pensieri e sentimenti.*

RILASSATI

*Quello che viene da sé,
lascialo venire.*

*Anche nel mezzo delle
prove, afferma: «Il pericolo e
io siamo nati insieme, ma
io sono più pericoloso
del pericolo!».*

Il peccato peggiore è

definirti peccatore.

*Con quel pensiero, infatti, tu apri
la porta al peccato e lo inviti
a entrare nella tua mente.*

*La lingua di una donna,
lunga tre pollici, può uccidere
un uomo alto sei piedi.*

LA NAZIONALITÀ DELL'ANIMA

*L'anima non può essere
rinchiusa entro
confini creati dall'uomo.*

*La sua nazionalità
è lo Spirito; il suo paese
l'Onnipresenza.*

*Sii pratico
nel tuo idealismo!*

*L'amicizia divina,
e la perpetua benevolenza tra
due o più anime, fanno
nascere il puro, altruistico,
liberante Amore Divino.*

AFFERMAZIONE D'AMORE

*Io sono il servitore nella casa
dell'Amore Divino
di ogni uomo.*

SII UN DIAMANTE!

*Un pezzo di carbone
e un diamante,
messi l'uno accanto all'altro
sotto il sole, lo riflettono
in modo diverso.*

*Il diamante riceve la luce
del sole e la riflette*

con splendore,

*mentre il carbone,
con la sua oscurità,
non fa filtrare la luce
e non la riflette.*

Il rapporto coniugale

*è come un fiore, quando marito e
moglie si trattano l'un l'altro
con profonda considerazione.*

*Le persone che continuamente
divorziano e si risposano, non danno
mai all'Amore Divino la
possibilità di crescere
sul terreno del vero matrimonio.*

*Quando il cuore
e l'anima sono
colmi di saggezza
e di Amore Divino,
l'intuizione
si sviluppa.*

GLI AMICI SONO DONI DI DIO

*L'amicizia è una manifestazione
dell'amore di Dio per te,
espresso attraverso i tuoi amici.*

*Quando sei amico di te
stesso e degli altri, tu conquisti
l'amicizia di Dio.*

La fede cieca in Dio

*non ti porterà in nessun luogo, ma
Dio si prenderà cura di te attraverso
la ragione, se adotterai quelle
misure e quei comportamenti che
ti daranno la salvezza.*

I fiori sono messaggeri

*di Dio, che ci parlano
ogni giorno della Sua esistenza.*

*Il fiore ci racconta sempre
di Dio e serve tutti con la sua
bellezza e il suo profumo.*

La meditazione

*è per la spiritualità ciò che il
laboratorio è per la scienza.*

*Ogni cosa sulla Terra ha una
natura mista,
come una miscela di sabbia
e zucchero. Sii come la saggia
formica, che prende solo lo
zucchero e non tocca la sabbia.*

*Un vero yogi è come una
splendida rosa, che dona a tutti una
frangranza di pace.*

*Consiglio un'alimentazione
completamente vegetariana,
perché è la più sana.*

... MA NON DIVENTARE UN BUE!

*È meglio mangiare carne e
conoscere Dio,
che essere un bue vegetariano
fino alla morte. Troppe persone sono
fanatiche a questo proposito.*

*La dieta ideale è il
“mangiabenismo”.*³

Non c'è bisogno di dire

tutto quello che ti passa per la mente.

*Farai meglio a metterti una cerniera lampo
sulla bocca. Quando ti viene chiesto di
parlare, quello è il momento di farlo!*

*Se vuoi cambiare il mondo,
cambia te stesso.*

*Ogni individuo deve
trasformare la propria vita,
se desidera creare un mondo
pacifico. Solo quando
tu stesso comincerai a lavorare
per la pace, il mondo potrà
diventare pacifico.*

Un sorriso è come una torcia:

*devi accenderlo,
per illuminare l'oscurità degli altri.*

La vera definizione di educazione

è far uscire ciò che

si trova all'interno.

L'educazione occidentale,

invece, sembra

immettere le cose nel cervello.

*Quando troverai Dio,
ti accorgerai che è un Padre meraviglioso.
Non è qualcuno di cui aver timore.*

La mente è

come un elastico:

più la tendi e più si allunga.

*Se sai come usare quel potere,
puoi fare qualunque cosa.*

*Il dubbio è simile a
un'anziana signora,
che vede solo il male nel mondo
perché soffre di demenza.*

*Dio è una gioia sempre mutevole,
sempre esistente e sempre nuova.
Ti stancherai di tutto, ma non di questa
sempre nuova Gioia!*

*In qualche luogo c'è una
fonte d'intelligenza
dalla quale siamo venuti
e dalla quale provengono
tutte le cose. Dobbiamo
immergerci in quella fonte.*

*I pensieri hanno
radici universali,
non individuali.*

*La verità non può
essere creata, ma solo
percepita.*

NON ARRENDERTI!

*Ricorda:
là dove c'è
la volontà,
c'è anche
la soluzione.*

*In qualunque dottrina spirituale
il credente ortodosso,
che non si pone mai domande
e non ricorre all'esame approfondito
della sperimentazione, si ritrova
fossilizzato dal dogmatismo.*

Il pensiero è infinito.

*La nostra saggezza è il riflesso
di un'infinita luce di saggezza.*

L'immaginazione

*è la porta attraverso la quale
entrano sia la malattia che
la guarigione. Non credere alla
realtà della malattia, neppure
quando sei malato: un visitatore
ignorato se ne andrà!*

*Dio è semplice.
Tutto il resto è complesso.*

Le nazioni della Terra

*potrebbero essere molto più felici, se
promuovessero una vita semplice
con alti ideali e si concentrassero
maggiormente sullo sviluppo spirituale,
la poesia e la filosofia, e in misura
minore sui complicati meccanismi
dello sviluppo economico e
sulla corsa al denaro, che conducono
alla distruzione della felicità.*

Libera te stesso tramite

l'autocontrollo,

così da poter assumere la posizione

che ti spetta come cittadino

nato libero nel Divino Regno

della Saggezza Cosmica.

*Una vita semplice
con alti ideali conduce alla
più grande felicità!*

La bellezza,

*in tutte le sue forme, era stata inclusa
nel Piano Divino fin dalle origini, poiché
ne vediamo testimonianze ovunque:
nei fiori e negli alberi, negli uccelli, nel
cielo, nelle arti creative, nel viso di un
bambino, in una voce, nella musica.*

*Mordi più di quanto puoi masticare
e poi masticalo.*

Siamo tutti un po' pazzi

*e non lo sappiamo, perché siamo
circondati da pazzi dello stesso tipo.
Solo quando incontriamo pazzi di tipo
diverso, scopriamo la nostra follia.*

IL TUO DOVERE

*È meglio fallire
compiendo il tuo dovere,
che riuscire nel dovere
di un altro.*

*Dietro l'oscurità
degli occhi chiusi, risplende
la Luce di Dio.*

*Devi essere più forte
dei pensieri e delle
suggerzioni degli altri.*

*Gli stati psicologici e fisiologici
sono così strettamente connessi, che
alcuni stati psicologici sono
accompagnati da corrispondenti
stati fisici, e viceversa.*

*Curva gli angoli della bocca in
un sorriso (anche con l'aiuto
delle dita!) e vedrai che*

***l'allegria si farà strada**
con forza nella tua coscienza.*

*Dormivo e sognavo che la vita
era bellezza. Svegliandomi, ho scoperto
che la vita era dovere. Ma anche
in questo mio ego coscienzioso sognavo
di essere separato da Dio. Poi mi sono
ridestato in Lui e ho compreso che
la vita è realmente bellezza!*

*La vera bellezza è
la fragranza spirituale
dell'anima.*

Persino negli alimenti

Dio crea un'armonia di colori.

Nel cibo, nella disposizione dei mobili

e in ogni altra cosa, fa' del tuo

meglio per creare armonia. I colori

allegri creano felicità nella mente.

Alcuni colori hanno un effetto calmante,

mentre altri risultano irritanti.

CANTA!

*La voce umana
è lo strumento più potente.*

*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.*

*Il respiro è la corda
che tiene uniti l'anima e il corpo.*

*L'assenza di respiro
è assenza di morte.*

*Un asino può
portare sulla groppa
il peso di molte Bibbie e
di altri libri sacri.
Ma diventa forse per questo
spirituale?*

*Non appena il respiro
si acquieta, il tuo
livello di coscienza
si eleva.*

*La meditazione
è l'unico modo
per mantenerti
colmo del potere
dello Spirito.*

*Apri le porte
della calma e lascia che
i passi del silenzio
si introducano gentilmente
in tutte le tue attività.*

*Un'organizzazione è l'alveare,
ma senza il miele della
realizzazione del Sé,
l'arnia sarà vuota.*

L'EVOLUZIONE DELLA VITA

*La vita dorme nella cruda terra,
sogna la bellezza nei fiori,
si risveglia con potenza negli animali
e nell'uomo ha la coscienza di
infinite possibilità.*

*Per ogni azione vi è una reazione
uguale e contraria.*

*Il pensiero, quando è purificato
dal fuoco della ragione e
dell'intuizione profonda, diventa un
falò di intuizione cosmica
nel quale contemplare l'Infinito.*

APPROFITTA!

*Devi vivere comunque. Visto che
devi farlo, perché non vivi nel
miglior modo possibile?*

*La risata di alcuni è
così sonora che nessuno può
spegnerla. Cerca queste
persone e godi insieme a
loro del rivitalizzante
cibo della gioia. Continua
la dieta di risate
per un mese o due.*

*Mangia risate in compagnia
di persone realmente gioiose.
Digeriscile completamente,
masticando con impegno
ogni risata con i
denti della tua attenzione.*

PERCHÉ NON ADESSO?

Un giorno? Un giorno?

Perché non ADESSO?

*La natura umile
e innocente di un saggio è il
segno più sicuro che egli è in
contatto con Dio. Pochi pesci in
una grande boccia di vetro fanno
molto rumore, ma le balene
che nuotano nell'oceano creano
a malapena un'increspatura.*

La felicità è

*come una farfalla,
che vola via proprio quando
allunghiamo la mano con la
speranza di catturarla.*

Sii felice adesso!

*La felicità è un atteggiamento;
è una scelta filosofica,
un modo di vivere.*

L'ARCHITETTO DEL DESTINO

*Tutte le azioni umane sono basate
sulla legge di causa ed effetto.*

*Tu sei l'architetto
del tuo destino.*

*Dio è il mago più grande, che crea
l'illusione dell'esistenza
di qualcosa che non esiste. La materia
è solo vibrazione, ma questo mago
ci fa pensare che sia reale.*

*Il suono, o vibrazione,
è la forza più potente dell'universo.
E la musica è un'arte divina,
da usare non solo per il piacere,
ma come un sentiero che
conduce alla realizzazione di Dio.*

I buoni libri

*sono i tuoi amici silenziosi,
per sempre.*

*Sei qui per un compito preciso:
sei venuto sulla Terra per
allietare ed essere allietato.*

«IO POSSO!»

*Il cervello dell'uomo mortale è pieno
di «non posso». «Non posso camminare
molto», «Non posso mangiare questo»,
«Non posso sopportare quello».
Quei «non posso» devono essere
cauterizzati.*

Gli occhi
sono il simbolo
della tua anima.

Le ricchezze materiali

*sono come prostitute: accordano i loro
favori prima a un uomo poi all'altro,
senza mai essere fedeli a nessuno.*

*Quando invece Dio concede le Sue
ricchezze, esse sono tue per sempre.*

DIVINAMENTE NOIOSO?

*Questo mondo sarebbe un luogo
assai noioso, se ci fossero solo angeli
che cantano «alleluia» giorno e notte.
Non ci sarebbe alcun divertimento.*

Il paradiso non è così!

*Sii come un
ubriacone divino,
beatamente ebro
della Sua presenza.*

Ci sono due tipi di poveri:

quelli vestiti di stracci e quelli che, pur viaggiando in limousine, indossano gli stracci dell'egoismo e dell'indifferenza nei confronti di Dio. È meglio essere fisicamente poveri ma avere Dio nel cuore, che essere materialmente ricchi senza di Lui.

Sii sempre te stesso.

*Tu sei ciò che sei: è questo l'unico
modo sincero di vivere.*

UN PARADISO PORTATILE

*Non importa quanto è
disarmonico ciò che ti circonda:
se mediti o rimani seduto
in silenzio per qualche minuto
ogni giorno, e se vivi
in armonia, sarai sempre in
Paradiso e porterai nel
tuo petto, ovunque andrai,
un paradiso portatile.*



Paramhansa Yogananda tenne conferenze in tutti gli Stati Uniti, ispirando folle di ascoltatori con la forza delle sue parole. Qui è a Los Angeles, di fronte a tremila persone.

Come si esprimeva Paramhansa Yogananda

Il seguente episodio ebbe luogo nel 1948 nella Chiesa di Hollywood fondata da Yogananda, quando Swami Kriyananda, l'autore di questo brano, era appena diventato suo discepolo. Ci aiuta a comprendere lo stile vivace e colorito del Maestro, che ritroviamo nei suoi aforismi.

... Le tende si aprirono; il Maestro era lì, in piedi, con un'espressione così profonda e penetrante negli occhi che sembrava trasmettere a ogni presente una benedizione speciale. All'improvviso sorrise, radioso di gioia divina. Ci alzammo spontaneamente in piedi. Come era sua abitudine in quei primi tempi, egli chiese:

«Come state tutti?».

«Desti e pronti!» esclamammo.

«Come vi sentite tutti?».

«Desti e pronti!».

Ci sedemmo, sentendo l'ispirazione del suo potere dinamico. Il Maestro ci guidò nel canto e nella meditazione, poi diede una breve interpretazione di alcuni brani tratti dalla Bibbia e dalla *Bhagavad Gita*. Seguì un sermone, nel quale si fondevano deliziosamente umorismo, saggezza e ispirazione devozionale.

Avevo sempre immaginato che le verità profonde dovessero essere pronunciate in modo solenne, con cadenze misurate, quasi nello stile dei saggi di Emerson. Ora, invece, il Maestro insegnava in un modo così naturale che, per diversi minuti, rimasi stupefatto. Era questo il modo di convincere le persone dell'importanza delle verità divine? Il Maestro non cercava in nessun modo di fare colpo sugli altri con la profondità delle sue percezioni intuitive; piuttosto, ci faceva spesso scoppiare in gioiose risate. Solo un po' alla volta notai che i suoi sprazzi di umorismo precedevano immancabilmente qualche valido consiglio spirituale.

Yogananda indossava la sua saggezza senza la minima affettazione, come una vecchia giacca comoda portata per anni ...

– Tratto da *Il Sentiero* di Swami Kriyananda

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano trasferitosi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno Yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. Il suo amore e l'universalità dei suoi insegnamenti, trasmessi con un linguaggio vivace e ricco di simbolismo, hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i ricercatori sinceri della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé".

Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche, basate su principi scientifici e permeate di devozione e saggezza. Fin dai primi passi, esse consentono di creare un equilibrio armonioso tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.

Ananda, fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India. Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda.

Vi risiedono circa ottanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno centinaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

Se desideri maggiori informazioni puoi visitare il sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.



Swami Kriyananda davanti al Tempio di Luce nella comunità Ananda nei pressi di Assisi, mentre parla con alcuni ospiti.

NOTE

1. Termine creato da Paramhansa Yogananda. *(N.d.T)*
2. Riferimento alla celebre frase attribuita a Cesare Augusto, “festina lente”. *(N.d.T)*
3. Termine creato da Paramhansa Yogananda. *(N.d.T)*