

AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE

PARAMAHANSA YOGANANDA



Casa editrice Astrolabio Roma

Dedicato al mio Gurudeva JNANAVATAR SWAMI SRI YUKTESWAR
con amore, riverenza e devozione

Nota dell'Editore americano:

Le tecniche cui si fa riferimento in vari capitoli di questo volume vengono insegnate nelle lezioni della Self-Realization Fellowship.

Paramahansa Yogananda fondò la Self-Realization Fellowship (Yogoda Satsanga Society of India) nel 1920. Sri Daya Mata, discepola diretta del grande Maestro, presidente dell'organizzazione internazionale dal 1955.

f.to Self-Realization Fellowship

Los Angeles California 2 luglio 1962

PARTE I – Teoria della guarigione

1. Perché le affermazioni sono efficaci

La parola dell'uomo è lo Spirito presente nell'uomo. Le parole pronunciate sono dei suoni originati dalle vibrazioni dei pensieri e i pensieri sono a loro volta delle vibrazioni emesse dall'ego o dall'anima. Ogni parola che voi ripetete dovrebbe essere potentemente saturata di vibrazioni animiche. Le parole umane sono prive di vita se non sono permeate di forza spirituale. La loquacità, la tendenza all'esagerazione o alla falsità rendono le parole inefficaci come palline di carta sparate da un'arma-giocattolo. E' improbabile che i discorsi e le preghiere delle persone ciarliere e imprecise possano produrre benefici mutamenti nell'ordine delle cose. Le parole di un uomo non devono solo esprimere la verità, ma anche manifestare esattamente il suo grado di comprensione e di realizzazione. Un linguaggio privo della forza che proviene dall'anima è simile a una spiga senza grano.

Il potere dello Spirito nella parola dell'uomo

Le parole cariche di sincerità, di convinzione, di fede e di intuizione sono come delle bombe vibratorie altamente esplosive, che, fatte esplodere, frantumano le rocce delle difficoltà e producono il mutamento desiderato. Evitate di pronunciare parole spiacevoli, anche se dicono la verità. Le parole o le affermazioni sincere, ripetute con comprensione e con partecipazione del sentimento e della volontà, indurranno sicuramente l'Onnipresente Energia Vibratoria Cosmica a porgervi aiuto nelle vostre difficoltà. Dovete rivolgervi a quel Potere con fiducia illimitata, escludendo ogni dubbio, altrimenti la freccia della vostra attenzione verrà deviata dal suo obiettivo.

Dopo aver piantato nel suolo della Coscienza Cosmica il seme vibratorio della vostra preghiera, non state a dissotterrarlo spesso per vedere se è germogliato o no. Date alla forza divina la possibilità di operare senza interruzioni.

Il potere che Dio ha dato all'uomo

Nulla è più grande della Coscienza Cosmica, o Dio. Il suo potere supera infinitamente quello della mente umana. Cercate unicamente il suo aiuto. Questo consiglio non è un invito alla passività, all'inerzia o alla credulità, né a minimizzare il potere della vostra mente. Il Signore aiuta coloro che si aiutano. Egli vi ha dato la volontà, il potere di concentrazione, la fede, la ragione e il buon senso, perché li usiate cercando di liberarvi dai guai che vi tormentano fisicamente e spiritualmente. Voi dovete impiegare tutti questi poteri e al tempo stesso ricorrere a Lui.

Mentre pronunciate preghiere e affermazioni, tenete sempre presente, per curare voi stessi o gli altri, che state usando poteri che sono, sì, vostri, ma che Dio vi ha dato. Chiedete il suo aiuto, ma rendetevi conto che siete proprio voi, gli amati figli suoi, a usare i suoi doni di volontà, di sentimento e di ragione, per risolvere tutti i complessi problemi della vita. E' necessario trovare una soluzione di equilibrio fra la concezione medioevale della totale dipendenza da Dio e quella moderna, che ha affidamento unicamente sull'individuo.

L'impiego della volontà, del sentimento e della ragione

Quando si utilizzano le varie affermazioni, l'atteggiamento mentale dell'individuo deve cambiare in conformità. Per esempio, le affermazioni che fanno leva sulla volontà devono essere accompagnate da una risoluzione ferma, quelle che fanno leva sul sentimento vanno espresse con devozione, quelle che fanno leva sulla ragione devono poggiare sulla comprensione esatta. Quando vi accingete a guarire qualcuno, scegliete un'affermazione adatta al temperamento del paziente, a seconda che in lui predomini la fantasia, l'emotività, o il ragionamento. In tutte le affermazioni l'intensità dell'attenzione

è sempre l'elemento principale; altrettanto importanti sono per la perseveranza e la ripetizione prolungata. Dovete intensamente e ripetutamente alimentare le vostre affermazioni con devozione, volontà e fede, senza curarvi affatto dei risultati. Essi seguiranno naturalmente, come frutto dei vostri sforzi.

Mentre è in corso la cura fisica, l'attenzione dev'essere polarizzata non già sulla malattia, altrimenti la fede s'indebolisce, ma sugli infiniti poteri della mente. Per superare mentalmente paura, irascibilità, cattive abitudini e cos via, ci si deve concentrare sulle qualità opposte, ossia: la coscienza del coraggio sarà l'antidoto per la paura, la pace lo sarà per l'irascibilità, la forza per la debolezza, la salute per la malattia.

Le malattie croniche sono causate dalla mente

Nello sforzo per guarire, spesso ci si concentra di più sull'assillo che procura la malattia che sulla possibilità di curarla, permettendo così alla malattia stessa di diventare un'abitudine mentale, oltre che fisica. Ciò vale specialmente nella maggior parte dei disturbi nervosi. Ogni pensiero di depressione o di gioia, di irritabilità o di calma, incide solchi sottili nelle cellule cerebrali e rafforza le tendenze latenti verso le condizioni di salute buone o cattive.

L'abitudine subconscia di pensare alla malattia o alla salute esercita una forte influenza. Le affezioni ostinate, mentali o fisiche, hanno sempre profonde radici nel subconscio. La malattia può essere curata estirpandone le radici nascoste. Ecco perchè tutte le affermazioni della mente cosciente devono poter lasciare un'impronta abbastanza forte da influenzare il subconscio, che a sua volta agisce automaticamente sulla mente cosciente. Delle forti affermazioni coscienti agiscono così sulla mente e sul corpo tramite il subconscio. Le affermazioni ancora più forti raggiungono non solo il subconscio, ma anche la mente superconscia, il magico deposito dei poteri miracolosi.

Le dichiarazioni di Verità devono essere fatte con la collaborazione della volontà, del sentimento, dell'intelligenza e della devozione. Non si deve permettere all'attenzione di allentarsi. Se l'attenzione si svia, bisogna continuamente riportarla al punto di partenza, come si fa con un bambino che tende a scappare, e bisogna cercare ripetutamente e pazientemente di disciplinarla, perchè possa svolgere il compito affidatole.

Attenzione e Fede sono indispensabili

Per poter raggiungere la supercoscienza, tutte le affermazioni devono essere esenti da incertezze e da dubbi. L'attenzione e la fede, sono come delle luci, capaci di indirizzare alla mente subconscia e alla superconscia anche le affermazioni comprese solo in maniera imperfetta.

La pazienza e la ripetizione intelligente e attenta, operano miracoli. Le affermazioni volte a guarire infermità croniche mentali o fisiche vanno ripetute spesso, profondamente e ininterrottamente (senza tener conto per nulla delle condizioni immutate, o di un eventuale peggioramento), finché non vengano a far parte delle condizioni intuitive profonde di colui che le usa. Se è giunta la nostra ora, è meglio morire convinti di avere una salute perfetta, piuttosto che pensando di avere un male incurabile, mentale o fisico.

Quantunque la morte sia l'inevitabile fine del corpo in base alle attuali cognizioni umane, pure "l'ora del destino" può venire mutata col potere proprio dell'anima.

2. L'energia vitale effettua la guarigione

Il Signore Gesù disse: "L'uomo non vive di solo pane, ma di ogni parola che procede dalla bocca di Dio" Matteo 4, 4.

La "parola" è l'energia vitale o forza vibratoria cosmica. La "bocca di Dio" è il midollo allungato, il quale, situato nella parte posteriore del cervello, si assottiglia nel midollo spinale. Questa parte, la più vitale del corpo umano, è la divina porta ("bocca di Dio") dalla quale entra la "parola" o energia vitale, che sostiene la vita dell'uomo. Nelle scritture indù e cristiane la Parola viene chiamata rispettivamente Aum e Amen.

Questa forza perfetta è la sola che guarisce; tutti i metodi esterni di stimolazione non fanno che cooperare con l'energia vitale e senza di essa non hanno valore alcuno.

La cura deve adeguarsi al temperamento

Medicine, massaggi, chiropratica o cure elettriche, agendo sulla composizione del sangue o esercitando uno stimolo fisiologico, possono ridare alle cellule la perduta condizione di equilibrio. Questi metodi esterni, che qualche volta aiutano l'energia vitale a rendere efficace una cura, non hanno certo il potere di agire su di un corpo morto, dal quale l'energia vitale si sia ritirata.

In accordo con la natura specifica dell'individuo - se questi, cioè, è ricco d'immaginazione, o è un tipo intellettuale, se è ambizioso, emotivo, volitivo o combattivo - si può far leva sull'immaginazione, sul ragionamento, sulla fede, sulla sensibilità o sull'impegno attivo. Ben pochi però lo fanno. Ciò poneva l'accento sul valore dell'autosuggestione, ma è noto che la persona di tipo intellettuale non subisce la suggestione. Essa invece viene influenzata solo da una discussione metafisica, che metta in luce l'influenza che lo stato di coscienza esercita sull'organismo. Tale persona deve poter capire i vari motivi e le cause dell'attività mentale. Se, per esempio, si rendesse conto che si possono produrre vesciche per mezzo dell'ipnosi - come dimostrò William James nel suo libro *Principles of Psychology* - potrebbe analogamente comprendere il potere della mente di curare i vari mali. Se infatti la mente può influire negativamente sulla salute, essa deve anche procurare la buona salute. È l'energia mentale che ha sviluppato le varie parti del corpo ed è ancora la mente che dirige la fabbrica delle cellule fisiche e che può infondere loro nuova vita.

Anche in un uomo in cui predomina fortemente la volontà l'autosuggestione non può nulla. Se è malato, costui può essere curato mediante delle affermazioni che stimolino la sua volontà, piuttosto che attraverso la sua immaginazione. L'autosuggestione invece è utile alle persone di temperamento prevalentemente emotivo.

Il potere dell'emozione e della volontà

Si registra il caso di una persona emotiva che aveva perduto l'uso della parola e che guarì mentre fuggiva dall'incendio di un edificio. Alla vista delle fiamme, l'emozione improvvisa la spinse a gridare "Fuoco! Fuoco!", dimenticando che fino a quel momento non era stata in grado di parlare. La forte emozione era riuscita a farle superare l'abitudine subconscia alla malattia. Questa storia mette in luce il potere risanante di un'intensa attenzione.

Durante il mio primo viaggio per mare, dall'India a Ceylon, all'improvviso fui colto dal mal di mare e persi il pregevole contenuto del mio stomaco. Questo avvenimento mi toccò nel vivo: era capitato proprio mentre stavo godendomi la prima esperienza di una camera galleggiante (la cabina) e di un villaggio natante. Decisi che mai più mi sarei lasciato sorprendere a quel modo. Avanzai un piede e lo piantai fermamente sul pavimento della cabina. Quindi ingiunsi alla mia volontà di non accettare mai più l'esperienza del mal di mare. Da allora in poi, sebbene abbia trascorso un mese sull'acqua durante il mio viaggio in Giappone e il ritorno in India, più cinquanta giorni da Calcutta a Boston e altri ventisei giorni da Seattle fino in Alaska e ritorno, non soffersi mai più il mal di mare.

La stimolazione dell'energia vitale

La volontà, l'immaginazione, il ragionamento o le spinte emotive, non possono, per se stessi, provocare la guarigione fisica. Essi si comportano solo come altrettanti agenti diversi, che, secondo i vari temperamenti individuali, possono indurre l'energia vitale a guarire la malattia. Prendiamo un caso di paralisi al braccio. Continuando a stimolare incessantemente la volontà o l'immaginazione dell'individuo può accadere che l'energia vitale improvvisamente si riversi nei tessuti nervosi malati e guarisca il braccio.

La ripetizione delle affermazioni dev'essere decisa e continua, perchè la forza della volontà, del ragionamento o dell'emozione sia in grado di stimolare l'energia vitale inattiva, inducendola a riaffluire nei canali normali. Non va mai sminuita l'importanza di sforzi ripetuti e sempre più intensi.

Nella semina i buoni risultati dipendono da due fattori: la fecondità del seme e la qualità del suono. Così per guarire una malattia sono essenziali l'energia del guaritore e la ricettività del paziente.

"Una virtù (risanante) era uscita da Lui" (Marco, 5,30) e "La tua fede ti ha salvato" Marco 5, 34: questi sono due passi del Nuovo Testamento che dimostrano come siano necessarie sia la forza del guaritore che la fede del malato.

La precisa conoscenza dei fatti posseduta dai grandi guaritori

I grandi guaritori, uomini di divina realizzazione, non compiono guarigioni fortuite, ma per una precisa conoscenza dei fatti. Avendo compreso esattamente come controllare l'energia vitale, essi proiettano nel paziente una corrente stimolante, capace di armonizzare il flusso di energia vitale che è in lui. Mentre operano la guarigione essi riescono a vedere effettivamente le leggi psicofisiche della natura che agiscono nei tessuti del malato e li curano.

Anche persone di minor levatura spirituale sono in grado di guarire se stesse e gli altri, visualizzando e dirigendo l'afflusso dell'energia vitale nelle parte colpita del corpo.

La guarigione istantanea di malattie fisiche, mentali e spirituali è un fatto che può accadere. Le tenebre accumulate durante millenni possono venir disperse istantaneamente con una semplice immissione di luce e non cercando di cacciar fuori l'oscurità. Poiché uno non può sapere quando sarà risanato, non dovrebbe cercare di porre un preciso limite di tempo. Sarà la fede, e non il tempo, a stabilire il momento in cui la cura dar i suoi risultati. Questi dipendono dall'opportuno risveglio dell'energia vitale e dallo stato, sia cosciente che subconscio, in cui si trova l'individuo. L'incredulità paralizza l'energia vitale e ostacola la perfetta azione di questo medico divino, edificatore e muratore del corpo.

Per raggiungere quel grado di fede, di volontà e d'immaginazione per cui si è capaci di costringere l'energia vitale a effettuare automaticamente una guarigione, sono essenziali impegno e attenzione. Il desiderio o l'attesa del risultato indeboliscono la forza della vera fede. Senza l'impiego della volontà e della fede l'energia vitale rimane assopita e inoperosa.

Ci vuole del tempo perchè, in un paziente sofferente di un male cronico, si possano ravvivare la forza di volontà, la fede o l'immaginazione indebolite. Le sue cellule cerebrali, infatti, sono minutamente solcate da pensieri di malattia. Come può essere necessario un lungo periodo di tempo perchè possa formarsi la cattiva abitudine di essere coscienti della malattia, così occorrerà un po' di tempo perchè possa formarsi la buona abitudine di essere coscienti della salute.

Se affermate: "Sto bene", ma in cuor vostro pensate che non è vero, otterrete lo stesso effetto che se prendeste la medicina adatta e al tempo stesso ingeriste una sostanza che ne neutralizza gli effetti. Nell'usare il pensiero come medicina, badate a non neutralizzare, con pensieri errati, l'effetto dei pensieri giusti. Un pensiero, per essere attivo ed efficace, dev'essere alimentato da tale forza di volontà da saper resistere alla reazione dei pensieri contrari.

La forza delle affermazioni consiste nella loro verità

I pensieri devono essere chiaramente compresi e applicati per poter diventare efficaci. Le idee all'inizio compaiono nella mente dell'uomo in forma grezza e impropria; è necessaria una riflessione profonda perchè esse possano venir assimilate. Un pensiero senza l'appoggio dell'intimo convincimento non conta nulla. Ecco perchè coloro che usano le affermazioni senza comprendere la verità su cui si fondano – cioè - l'unità inseparabile dell'uomo con Dio - non ottengono grandi risultati e muovono l'accusa che i pensieri non hanno il potere di guarire.

3. Guarigione fisica, mentale e spirituale

Nel suo aspetto mortale, l'uomo è un essere di triplice natura. Egli anela alla liberazione da tutte le varie sofferenze. Ciò di cui necessità è:

1. la guarigione dei mali fisici;
2. la guarigione dei mali mentali o psichici, come la paura, l'irascibilità, le cattive abitudini, la coscienza dell'insuccesso, la mancanza di iniziativa e di fiducia e cos via;
3. la guarigione dei mali spirituali, come l'indifferenza, la mancanza di uno scopo preciso, l'orgoglio e il dogmatismo intellettuale, lo scetticismo, la tendenza ad accontentarsi dell'aspetto materiale dell'esistenza, l'ignoranza delle leggi che regolano la vita e l'ignoranza del divino insito nell'uomo stesso.

E' di somma importanza cercare di prevenire e di guarire questi tre tipi di mali con uguale impegno.

La maggior parte delle persone si preoccupa solo di curare la disarmonia più tangibile e ovvia: quella fisica. Tali persone non si rendono conto che le cause reali di tutte le miserie umane stanno nei loro disturbi mentali – cioè - nelle preoccupazioni, nell'egotismo e così via - e nella loro cecità spirituale di fronte al significato divino della vita.

Quando un uomo ha distrutto i germi mentali dell'intolleranza, dell'irascibilità e della paura e ha liberato la propria anima dall'ignoranza, è improbabile che debba soffrire di malattie fisiche o di indigenza materiale.

Prevenzione dei mali fisici

Per evitare i mali fisici è necessario obbedire alle leggi fisiche di Dio.

Non eccedete nel cibo. Molte persone muoiono in seguito alla loro ingordigia e perchè non tengono conto delle giuste norme dietetiche.

Obbedite alle leggi dell'igiene volute da Dio. L'igiene mentale, che consiste nel mantenere la mente incontaminata, è più importante dell'igiene fisica, ma anche quest'ultima è importante e non va trascurata. Tuttavia non imponetevi delle regole così rigide che la minima trasgressione delle abitudini che vi siete imposte vi turbi. Impedite al corpo di deperire apprendendo il metodo per conservare la energia fisica e per rifornire il corpo di una quantità inesauribile di corrente vitale, mediante gli esercizi della Self-Realization Fellowship.

Evitate l'indurimento delle arterie per mezzo di una dieta appropriata.

Risparmiate al cuore un lavoro eccessivo: paura e collera lo mettono a dura prova. Date riposo al cuore col metodo della Self-Realization Fellowship e mantenete un atteggiamento mentale sereno.

Calcolando che la quantità di sangue emessa a ogni contrazione dai due ventricoli ammonta a centoventi grammi circa, il peso del sangue messo in circolo in un minuto primo ammonta a circa sette chilogrammi. Ciò significa dodici tonnellate al giorno, circa, e quattromila tonnellate all'anno. Queste cifre danno un'idea dell'enorme mole di lavoro che il cuore deve svolgere.

Molti ritengono che il cuore riposi durante la fase di espansione, o diastole, la quale ammonta in una giornata a un totale di circa nove ore su ventiquattro. Questo periodo invece non è un vero e proprio riposo: esso è solo una preparazione al movimento di sistole. Le vibrazioni causate dalla contrazione dei ventricoli si propagano durante il rilassamento attraverso i tessuti del cuore; esso pertanto non riposa.

L'energia che il muscolo cardiaco impiega giorno e notte, naturalmente lo affatica. Al fine di poter conservare una buona salute, il riposo di questo muscolo sarebbe dunque prezioso. Il controllo cosciente del sonno, la capacità di addormentarsi e di risvegliarsi a comando, fa parte della disciplina yoga per mezzo della quale l'uomo può regolare il battito cardiaco. Il dominio sulla morte è raggiunto quando il movimento del cuore può venir guidato consapevolmente. Il riposo e la rinnovata energia conferita al corpo durante il sonno, non sono che un pallido riflesso della meravigliosa calma e della forza che si acquistano mediante il "sonno cosciente", quando anche il cuore riposa.

San Paolo disse nella prima lettera ai Corinzi (15, 31): "In verità io dichiaro che per la grande consolazione che ho di noi in Cristo Gesù nostro signore, io muoio ogni giorno". Ciò significa che la sacra pace che discende in noi con la Coscienza Cristica riposa o ferma il cuore. Molti passi della Bibbia rivelano che gli antichi profeti erano a conoscenza della grande verità: far riposare il cuore con la meditazione scientifica o con la devozione rivolta unicamente a Dio.

Nel 1837, in India, un noto fachim chiamato Sadhu Haridas, si sottopose a un esperimento - debitamente controllato - disposto dal Maharaja Ranjit Singh del Puònjab, facendosi seppellire sottoterra. Lo yoghi rimase sepolto per quaranta giorni in una cella murata, vigilata ininterrottamente da una guardia militare. Alla fine del periodo egli fu "esumato" alla presenza di molti dignitari della durbar (corte), del colonnello Sir C. M. Wade di Londra e di vari altri testimoni inglesi residenti nella zona. Sadhu Haridas riprese a respirare e ritornò alla sua vita normale. In un esperimento precedente, condotto da Rajah Dhyan Singh a Jammu nel Kashmir, Sadhu Haridas rimase sepolto quattro mesi. Egli si era reso padrone dell'arte di controllare e di riposare il cuore.

Prevenzione dei mali mentali

Coltivate la pace e la fede in Dio. Liberare la mente da tutti i pensieri che possono turbarla e colmatela di amore e di gioia. Siate consapevoli della superiorità della cura mentale sui metodi fisici di cura. Bandite le cattive abitudini che rendono la vita infelice.

Prevenzione dei mali spirituali

Il metodo per spiritualizzare la mente consiste nel liberarsi dei concetti limitanti di morte e di mutamento. Il corpo è vibrazione materializzata e deve essere conosciuto come tale. La coscienza dell'infermità, del deperimento e della morte va annullata con la comprensione scientifica delle leggi basilari che unificano materia e Spirito e dell'illusorietà della manifestazione dello Spirito come materia e dell'Infinito come finito. Persuadetevi fermamente che voi siete stati creati a immagine del Padre e che siete quindi immortali e perfetti. Anche una sola particella di materia o un'onda di energia sono indistruttibili, come ha dimostrato la scienza; allo stesso modo è indistruttibile l'anima, l'essenza spirituale dell'uomo. La materia è sottoposta a cambiamento; l'anima è sottoposta a esperienze mutevoli. Il mutamento radicale viene chiamato morte, ma la morte, che è cambiamento di forma, non muta nè distrugge l'essenza spirituale.

I metodi di concentrazione e di meditazione che vengono insegnati sono svariati, ma quelli della Self-Realization Fellowship sono i più efficaci. Applicate nella vostra vita quotidiana le esperienze di pace e di equilibrio che ricavate durante la concentrazione e la meditazione. Conservate il vostro equilibrio, anche quando le circostanze vi sono avverse. Non abbandonatevi a emozioni violente e non lasciatevi scuotere dai rovesci della sorte.

Valutazione dei metodi curativi

Generalmente si ritiene che la malattia abbia origine da cause materiali esterne. Poche persone si rendono invece conto che essa insorge allorchè l'energia vitale diviene inattiva. Quando le cellule o i tessuti, veicoli dell'energia vitale, sono seriamente compromessi, questa si ritira da essi e quindi cominciano i guai. Medicine, massaggi ed elettricità possono, sì, aiutare le cellule, ma solo per stimolarle in maniera tale da indurre l'energia vitale a ritornare e a riprendere il suo lavoro di manutenzione e di riparazione.

Senza andare, in alcun modo, agli estremi, dobbiamo adottare qualsiasi metodo di cura che ci sembri adeguato in base alla nostra convinzione personale. Le medicine e i cibi esplicano un'azione specifica sul sangue e sui tessuti. Fintantoché uno si nutre di cibo, perchè dovrebbe negare che le medicine e le terapie fisiche hanno effetto sul corpo? Finché predomina nell'uomo la coscienza della materia esse sono valide, sebbene abbiano dei limiti, dato che vengono applicate dall'esterno. I metodi migliori sono quelli che aiutano l'energia vitale a riprendere dall'interno la sua azione risanante.

La medicina può agire chimicamente sul sangue e sui tessuti; anche l'uso di terapie elettriche può dimostrarsi utile. Ma nè le medicine, né l'elettricità possono curare la malattia; esse possono solo stimolare o indurre l'energia vitale a riaffluire in quella parte malata del corpo che essa aveva abbandonato. L'introduzione di un elemento estraneo, si tratti di medicine, di elettricità o di qualsiasi altro agente intermedio, non è indicato se siamo in grado di usare direttamente l'energia vitale.

Le leggi di Dio applicate alla materia

Gli unguenti possono essere utili per curare pruriti, piaghe, ferite e così via. Se vi siete rotti un braccio o una gamba, non è necessario incomodare l'energia vitale perchè riunisca delle ossa fuori posto, quando un chirurgo (che è un figlio di Dio, capace quindi di servire come suo strumento) può riaggiustarle con la sua abilità e la conoscenza delle leggi di Dio applicate alla materia. Se siete capaci di guarire istantaneamente le vostre ossa rotte col potere mentale, fatelo; ma sarebbe poco saggio aspettare di avere raggiunto tale potere per curarsi.

Con digiuni, massaggi, trattamenti osteopatici, assestamenti chiropratici delle vertebre, posizioni yoga e così via, noi possiamo aiutare a eliminare o a lenire le infiammazioni dei nervi o delle vertebre, permettendo così all'energia vitale di fluire liberamente nelle parti malate.

Come acquistare il dominio sull'energia vitale

La cura mentale, del resto, è superiore a ogni metodo di cura fisica, perchè la volontà, l'immaginazione, la fede e la ragione sono stati di coscienza che operano effettivamente e direttamente dall'interno. Essi favoriscono la forza motrice che stimola l'energia vitale e la spinge a compiere un determinato lavoro.

L'autosuggestione e le varie affermazioni servono a stimolare l'energia vitale stessa. Ma questi metodi puramente mentali non sono sempre efficaci. Chi li pratica, infatti, li usa spesso senza collaborare consciamente con l'energia vitale e ci impedisce che si stabilisca qualunque rapporto fisiologico. Il buon esito di una cura è garantito solo se le tecniche psicofisiche vengono abbinate alla forza di volontà, alla fede e alla ragione per indirizzare la energia vitale e per raggiungere la supercoscienza. In tale beata condizione di Realtà si giunge a comprendere l'unità inseparabile fra materia e Spirito e a risolvere tutti i problemi di disarmonia.

Le dottrine della Self-Realization Fellowship insegnano il *modus operandi* adatto a mettere la volontà in grado di dirigere il flusso dell'energia vitale, effettivamente vibrante e reale, verso qualsiasi parte del corpo. Applicando questo metodo si percepisce in modo ben preciso il flusso interiore della forza vibratoria cosmica.

4. La natura della Creazione

La materia non esiste nel modo in cui solitamente noi ce la raffiguriamo; essa esiste, tuttavia, come illusione cosmica. Per liberarsi dell'illusione è necessario conoscere un metodo ben preciso. Non si può curare un drogato in un batter d'occhio. La coscienza materiale si impadronisce dell'uomo attraverso la legge dell'inganno, legge che l'uomo non può superare se non apprendendo e seguendo la legge opposta, quella della verità.

Lo Spirito è divenuto materia attraverso una serie di processi di materializzazione: la materia dunque procede dallo Spirito e non può essere differente da esso che ne è la causa.

La materia è una espressione parziale dello Spirito; l'Infinito che ha l'apparenza del finito, l'Illimitato che appare limitato. Ma poichè la materia non è che Spirito in una sua ingannevole manifestazione, la materia non esiste di per sè.

Coscienza e Materia

All'inizio della creazione lo Spirito, fino allora immanifestato, proiettò due nature: coscienza e materia. Esse sono le sue due espressioni vibratorie. La coscienza è una vibrazione più sottile e la materia è una vibrazione più densa dell'unico spirito trascendente.

La coscienza è la vibrazione dell'aspetto soggettivo dello Spirito e la materia lo è del suo aspetto oggettivo. Lo Spirito, quale Coscienza cosmica, è potenzialmente immanente nella materia vibratoria oggettiva e si manifesta soggettivamente, come coscienza presente in tutte le forme create. Questa coscienza raggiunge la sua più alta espressione nella mente umana, con le sue innumerevoli ramificazioni di pensiero, sentimento, volontà e immaginazione.

La differenza fra materia e Spirito consiste nel diverso ritmo vibratorio: si tratta di una differenza di grado, quindi, e non di sostanza. Questo punto potrà essere chiarito dall'esempio seguente: Bench tutte le vibrazioni siano qualitativamente uguali, le vibrazioni che vanno dai 16 ai 20.000 cicli al secondo sono abbastanza dense da poter essere percepite dall'udito umano; le vibrazioni al di sotto dei 16 e al di sopra dei 20.000 cicli sono invece generalmente inudibili. Tra le vibrazioni udibili e quelle inudibili non c'è una differenza essenziale, sebbene esista una differenza relativa.

Mediante il potere di maya, l'illusione cosmica, il Creatore fece apparire le manifestazioni della materia talmente distinte e dettagliate, da spingere la mente umana a credere che esse non abbiano alcun rapporto con lo Spirito.

La vibrazione più sottile: il Pensiero

L'energia vitale, la sottile vibrazione della corrente cosmica, è contenuta nella densa vibrazione della materia corporea; sia quest'ultima che l'energia vitale sono permeate, a loro

volta, dalla vibrazione più sottile di tutte: quella della coscienza. Le vibrazioni di coscienza sono così sottili da non poter essere captate da strumenti materiali. Solo la coscienza può comprendere la coscienza. Gli esseri umani sono consapevoli delle vibrazioni di coscienza emanate, a miriadi, di altri esseri umani; tali vibrazioni vengono espresse con parole, atti, sguardi, gesti, col silenzio, con vari atteggiamenti e cos via.

Ogni uomo è contraddistinto dal marchio vibratorio del proprio stato di coscienza ed esercita un caratteristico influsso sulle persone e sulle cose. La stanza abitata da un individuo, ad esempio, è tutta permeata dalle sue vibrazioni-pensiero. Queste potranno essere percepite distintamente da chiunque possieda il grado di sensibilità necessario.

L'ego dell'uomo (il suo senso dell'"io", il distorto riflesso mortale dell'anima immortale) conosce la coscienza direttamente e conosce invece la materia (il corpo umano e gli altri oggetti nel creato) indirettamente, attraverso processi mentali e percezioni sensorie. L'ego, cioè, è sempre consapevole di possedere la coscienza, mentre non è consapevole della materia e nemmeno del corpo in cui abita, finché non vi rivolge il pensiero. E' per questo che un uomo concentrato profondamente su un oggetto qualsiasi è conscio del suo pensiero ma non del suo corpo.

Il corpo e la coscienza creati dall'uomo mentre sogna

Tutte le esperienze fatte dall'uomo allo stato di veglia possono essere da lui ripetute allo stato di coscienza del sogno. In sogno l'uomo può trovarsi a passeggiare gioioso in un magnifico giardino e poi scorgere il corpo morto di un amico. Egli allora si addolora, piange, ha mal di testa e sente pulsare dolorosamente il cuore. Può darsi che all'improvviso si levi un temporale ed egli si trovi allora bagnato e freddo. Alla fine si risveglia e ride delle sue illusorie esperienze di sogno.

Qual è la differenza tra ciò che sperimenta un uomo che sogna (esperienze di cose materiali, rappresentate dal corpo suo e dell'amico, dal giardino e cos via, ed esperienze di stato di coscienza, rappresentate dai sentimenti di gioia e di dolore) e ciò che sperimenta lo stesso uomo allo stato di veglia? In entrambi i casi è presente la consapevolezza della materia e della coscienza.

Nell'illusorio mondo del sogno l'uomo è in grado di creare sia la materia che la coscienza. Non dovrebbe quindi essergli difficile rendersi conto che lo Spirito, utilizzando il potere di maya, ha creato per l'uomo un mondo-sogno di "vita" o esistenza cosciente, che nella sua essenza (essendo effimero e sempre mutevole) è altrettanto falso delle esperienze che l'uomo fa nello stato di sogno.

Maya, ovvero l'illusione cosmica

Il mondo fenomenico opera al comando di maya, la legge della dualità e degli opposti. Esso è perciò un mondo irreali, che nasconde sotto un velo la verità dell'unità e dell'immutabilità divine. L'uomo, nel suo aspetto mortale, sogna dualità e contrasti, vita e morte, salute e malattia, felicità e dolore; ma quando si risveglia nella coscienza dell'anima tutte le dualità scompaiono ed egli conosce se stesso come Spirito, eterno e beato.

Le esigenze dell'umanità in errore

Per l'umanità che vaga nell'errore, l'assistenza medica e quella mentale sono ugualmente importanti. La superiorità della mente rispetto agli aiuti materiali è innegabile ma è altrettanto innegabile che gli alimenti, le erbe e le medicine posseggono anch'essi un potere risanante, sebbene più limitato. La maggior parte delle persone che impiegano i metodi di cura mentale non dovrebbe disprezzare i metodi che curano fisicamente, che provengono dalle ricerche compiute sulle leggi divine nell'ambito della materia. Finché in un uomo persiste la coscienza materiale del corpo, egli non deve rinunciare a priori alle medicine. Ma non appena cresce in lui la comprensione del fatto che la carne ha un'origine immateriale, scompare la sua fiducia nel potere risanante delle medicine ed egli scopre che ogni malattia ha origine nella mente.

La saggezza è il depurativo migliore

Il mio Maestro, Swami Yukteswarji, non ha mai accennato al fatto che le medicine possano essere inutili. Egli allenava la coscienza di molti suoi discepoli, aiutandola a espandersi in modo tale che quando si ammalavano fossero in grado di usare solo il potere mentale per curarsi. Spesso egli diceva: "La saggezza è il depurativo migliore".

Alcune persone, sia in Oriente che in Occidente, negano fanaticamente l'esistenza della materia, quando invece sono ancora così immedesimate nella coscienza della carne da sentirsi morire di fame se saltano un pasto.

Lo stato di realizzazione che uno raggiunge quando si rende conto che corpo e mente, morte e vita, malattia e salute, appaiono ugualmente illusori, è l'unico che ci permette di dire veramente di non credere all'esistenza della materia.

Coscienza umana e coscienza divina

Per opera di Maya e della conseguente mancata conoscenza da parte dell'uomo della propria anima, la coscienza umana è separata dalla Coscienza Cosmica. Mentre la mente dell'uomo è soggetta al mutamento e alle limitazioni, la Coscienza Cosmica è libera da ogni restrizione e non è mai coinvolta in esperienze di dualità (morte e vita, malattia e salute, gioie e tristezze transitorie e cos via.). Nella Mente Divina è sempre presente la percezione immutabile della beatitudine.

Per liberare la coscienza umana è necessario addestrarla, e ciò si ottiene per mezzo dello studio, delle affermazioni, della concentrazione e della meditazione. L'attenzione della coscienza stessa viene così distolta dalle vibrazioni della pesantezza corporea, dal fluttuare incessante del pensiero e del sentimento, e comincerà a percepire le vibrazioni più sottili e stabili dell'energia vitale e degli stati mentali superiori.

Affidarsi al divino potere interiore

Ci sono persone la cui coscienza materiale è ben radicata: esse sono abituate a identificare l'"io" col corpo fisico. Queste persone devono essere gradatamente guidate a non dipendere dalle medicine e da altri aiuti esterni e si deve anche insegnar loro ad affidarsi sempre più al divino potere in loro.

5. La tecnica dell'affermazione

Regole preliminari:

1. Sedete rivolti verso nord o verso est. Scegliete una sedia diritta, senza braccioli, sulla quale sia stesa una coperta di lana, che isola dalle correnti magnetiche terrestri. Queste tendono a tenere la mente incatenata alle percezioni materiali.
2. Chiudete gli occhi e concentratevi sul midollo allungato (che si trova nella nuca), a meno che non riceviate una diversa indicazione. Tenete la spina dorsale ben diritta, il petto in fuori, l'addome rientrato. Inspirate profondamente ed espirate, per tre volte.
3. Rilassate il corpo e tenetelo immobile. sgombrate la mente da tutti i pensieri irrequieti e distogliete l'attenzione da tutte le sensazioni fisiche: caldo, freddo, suoni e cos via.
4. Non pensate al particolare tipo di guarigione di cui avete bisogno.
5. Eliminate ogni ansietà, sfiducia e preoccupazione. Con calma e sicurezza rendetevi conto che la legge divina è efficace e onnipotente. Non permettete che il dubbio o l'incredulità vi invadano la mente. Fede e concentrazione permettono alla legge di operare senza ostacoli. Soffermatevi sul pensiero che tutti gli stati fisici possono mutare e sono curabili e che l'idea di una malattia cronica è un'illusione.

TEMPO DI ESECUZIONE - Le affermazioni vanno fatte al mattino, immediatamente dopo il risveglio, oppure nel periodo di sonnolenza che precede il sonno notturno. Per fare affermazioni di guarigione in gruppo ci si può riunire a qualunque ora comoda.

LUOGO DI ESECUZIONE - Scegliete un ambiente calmo, per quanto è possibile. Se la riunione va tenuta in un luogo rumoroso, non badate ai rumori ed eseguite con devozione la vostra pratica.

METODO . Prima di iniziare le affermazioni sgombrate la mente da preoccupazioni e inquietudini. Scegliete l'affermazione e ripetetela tutta quanta, prima a voce alta, poi sempre più piano fino a sussurrarla. Passate quindi a ripetere l'affermazione solo mentalmente, senza muovere la lingua nè le labbra, finché sentirete di aver raggiunto una concentrazione profonda e continua: dev'essererci un'intensa continuità di pensiero ininterrotto, non uno stato d'incoscienza.

Se persisterete nell'affermazione mentale, cercando di immergervi ancora più a fondo, proverete una sensazione crescente di gioia e di pace. Durante lo stato di profonda concentrazione la vostra affermazione raggiunge la corrente del subcosciente per riemergere in seguito rafforzata e capace di influenzare la vostra mente cosciente grazie alla legge dell'abitudine.

Mentre state sperimentando una pace sempre più grande, la vostra affermazione continuerà ad andare in profondità ed entrerà nel regno della supercoscienza, per ritornare in seguito carica di un potere illimitato: quello di influenzare la mente cosciente e di soddisfare i vostri desideri. Non dubitate e sarete testimoni dei miracoli che questa fede scientifica è capace di operare.

Durante le affermazioni fatte in gruppo per curare disturbi fisici o psichici in voi stessi o in altri, il gruppo dovrà aver cura di pronunciare le affermazioni uniformando l'intonazione, la forza mentale, la concentrazione e la generale sensazione di fede e di pace.

Le menti più deboli diminuiscono la forza unitaria che proviene dalle affermazioni e possono perfino deviare questa corrente poderosa dalla sua destinazione supercosciente. Bisogna dunque evitare di fare qualsiasi movimento col corpo o di cedere all'irrequietudine mentale. Per poter ottenere il successo è necessaria la concentrazione di tutti quanti i membri del gruppo.

Nelle affermazioni di gruppo la persona che presiede deve leggere le affermazioni con una cadenza regolare. Gli altri poi devono ripetere le medesime parole con la stessa cadenza e la stessa intonazione.

Queste affermazioni traggono ispirazione dall'Anima

I "semi" delle affermazioni contenute in questo libro sono stati permeati da un motivo ispiratore proveniente dall'anima. Essi vanno seminati nel suolo della pace supercosciente e bagnati con la vostra fede e concentrazione. Ciò produrrà quelle vibrazioni interiori spontanee che aiuteranno i semi a germogliare.

Molti processi hanno luogo fra il momento in cui si pianta il seme dell'affermazione e il momento del raccolto. Perché possa prodursi il risultato desiderato devono essere soddisfatte tutte le condizioni necessarie alla sua crescita. Il seme dell'affermazione dev'essere vivo e senza difetti (rappresentati dal dubbio, dall'inquietudine e dalla disattenzione); esso dev'essere seminato nella mente e nel cuore con concentrazione, devozione e pace e innaffiato con ripetizioni profonde e genuine e con una fede illimitata.

Badate sempre di evitare la ripetizione meccanica. Questo è il significato del comandamento biblico: "Non usare il nome del Signore Iddio tuo invano" (Esodo, 20, 7). Ripetete le affermazioni con fermezza, intensità e sincerità, finché giungerete un tal grado di forza che anche un solo comando, un unico energico impulso interiore basterà a trasformare le cellule del vostro corpo e a indurre la vostra anima a compiere miracoli.

Gli stadi successivi della recitazione continua

Tenete nuovamente presente che le affermazioni devono essere correttamente intonate a voce alta diminuendo fino al bisbiglio. E, soprattutto, devono essere espresse con attenzione e devozione. I vostri pensieri - per la convinzione che le affermazioni sono efficaci e vere - saranno allora guidati, attraverso l'udito, al livello di comprensione della mente cosciente e di qui al subcoscio (o mente automatica) e infine alla mente supercosciente. Coloro che credono saranno guariti da queste affermazioni.

I cinque stadi della recitazione continua sono: recitazione cosciente a voce alta, recitazione sussurrata, recitazione mentale, recitazione subconscia e recitazione supercosciente.

Om o Amen, il Suono Cosmico

La recitazione (o il canto)* subconscia tende a divenire ininterrotta e automatica. La recitazione (o il canto) supercosciente inizia quando le profonde vibrazioni interiori della recitazione (o del canto) si convergono in realizzazione o si radicano nella mente cosciente, subconsciente e supercosciente. La recitazione (o il canto) supercosciente consiste nel riuscire a tenere ininterrottamente l'attenzione puntata sulla vera vibrazione cosmica (Om o Amen) e non su di un suono immaginario.

Nel passare da uno stadio all'altro della recitazione (o del canto), anche l'atteggiamento mentale deve mutare e farsi più profondo e raccolto. Si tratta di ridurre a unità colui che recita (o canta), le parole che si recitano (o il suono) e l'azione stessa del recitare (o del cantare). La mente deve entrare in uno stadio di estrema consapevolezza. Non si tratta di uno stato di incoscienza, di disattenzione o di sonnolenza, bensì di una condizione per cui l'attenzione è così fermamente puntata che tutti i pensieri vengono sommersi da quell'unico pensiero centrale e si fondono in esso, come avviene per la limatura di ferro attratta da un'irresistibile calamita.

* Paramahansa Yogananda usa un'unica parola (l'inglese "chanting") per esprimere sia il canto dell'Om che la recitazione di affermazioni.

I tre centri fisiologici

Durante le affermazioni che fanno leva sulla volontà, l'attenzione dev'essere fissata nel punto fra le sopracciglia; durante le affermazioni che fanno leva sul ragionamento essa dev'essere centrata nel midollo allungato e durante le affermazioni che poggiano sul sentimento l'attenzione stessa dev'essere sul cuore. (Nota: Il midollo allungato e il punto fra le sopracciglia sono, in effetti, rispettivamente il polo positivo e il polo negativo di un unico centro di energia vitale intelligente. Paramahansaji talora suggeriva ai devoti di fissare l'attenzione nel punto fra le sopracciglia e talaltra sul midollo allungato, ma i due centri sono in realtà uno solo per polarità. Allorché lo sguardo è fisso con calma concentrazione sul punto fra le sopracciglia, la corrente proveniente dai due occhi va prima su quel punto della fronte e poi al midollo allungato. Compare allora nella fronte il singolo occhio astrale di luce, ivi riflesso dal midollo allungato. Fine nota). A tempo debito l'uomo fissa automaticamente il pensiero su una di queste tre zone fisiologiche. Durante gli stati emotivi, ad esempio, egli sente il centro del cuore a esclusione di tutte le altre parti del corpo. Con la pratica continua delle affermazioni, si acquista il potere di dirigere consapevolmente l'attenzione alle sorgenti vitali della volontà, del pensiero e del sentimento.

Un'assoluta e indiscussa fede in Dio è il metodo più valido per ottenere una guarigione istantanea. Compiere uno sforzo incessante per suscitare questo tipo di fede è il supremo e più remunerativo dovere dell'uomo.

Parte II – Affermazioni scientifiche della Guarigione

6. Affermazioni scientifiche della Guarigione

Nell'usare le affermazioni contenute in questo libro il devoto solo, o la persona che presiede il gruppo, potrà leggere un'intera affermazione senza interrompersi, oppure, se lo ritiene opportuno, potrà interrompersi per ripetere il passo che desidera.

Affermazioni per una guarigione generale:

Sull'altare di ogni sentimento,
di ogni pensiero e di ogni volere,
hai la tua dimora,
hai la tua dimora.

Tu sei tutto il sentire, il volere e il pensare.

Sei tu che li guidi

Fai che ti seguano.

Che ti seguano e siano come tu sei.

Nel tempio della coscienza

c'era la luce: la tua luce.

Io non la vedevo. Ma ora la vedo.

Il tempio stesso

è luce, il tempio

è intatto.

Ho dormito sognando che il tempio crollava
minato dal panico, dall'inquietudine e dall'ignoranza.

Ho dormito sognando che il tempio crollava

mirato dal panico, dall'inquietudine e dall'ignoranza. Ma tu mi hai destato;
mi hai destato.

Il tuo tempio

è intatto

Il tuo tempio

è intatto

Voglio adorarti

Voglio adorarti.

Ti amo nel mio cuore, nelle stelle, in ogni cellula.

Scherzo con te negli elettroni.

Voglio adorarti nel mio corpo, negli astri,

nella polvere di stelle e nelle nebulose.

Tu sei ovunque e ovunque ti adoro.

Il tuo soave volere

si riflette nella mia volontà umana.

Si riflette in me, in me, in me

Voglio ambire, voglio volere,

voglio operare e approfondire,

non guidato dall'ego, ma da te, da te, da te.

Voglio operare, applicare la mia volontà,

ma tu alimentala col tuo volere,

col tuo volere.

Rendici come fanciulli, o Padre,

come quelli che appartengono al tuo regno.

Il tuo amore in noi

è perfezione.

Tu sei completo e noi siamo completi come te,
integri nel corpo e nella mente,
come lo sei tu, come lo sei tu.
Tu sei perfetto.
Noi siamo tuoi figli.
Tu sei dappertutto
e ovunque tu sei
è perfezione.
Tu dimori sull'altare di ogni mia cellula
e in tutte le cellule:
sono integre, sono perfette.
sono integre, sono perfette.
Fammi sentire che tu sei in tutte, in tutte
Fammi sentire che tu sei in tutte, in tutte e in ognuna.
In tutte e in ognuna.
Vita della mia vita, tu sei completo,
tu sei dappertutto:
nel mio cuore, nel cervello, negli occhi,
sul mio volto e in tutte le membra. Dappertutto.
Tu muovi i miei piedi:
essi sono sani, sono sani.
Le mie gambe sono sane:
sono sane perchè tu sei in esse.
Tu le sorreggi
per non farmi cadere
per non farmi cadere.
Sono sane perchè tu sei in esse.
Sono sane perchè tu sei in esse.
Sei nella mia gola.
Le mucose e l'addome
irradiano la tua luce.
Sono sani perchè ci sei tu.
Sprazzi della tua luce percorrono le mie vertebre:
sono sane, sono sane.
Tu corri lungo i miei nervi:
sono sani, sono sani.
Mi circoli nelle vene e nelle arterie:
sono sane, sono sane.
Tu m'illumini lo stomaco,
tu m'illumini le viscere:
sono sani, sono sani.
Tu sei mio
e io sono tuo.
Tu sei perfetto.
Tu sei me. Tu sei me.
Tu sei il mio cervello:

è luminoso e sano,
sano, sano, sano.
La mia immaginazione corre a briglia sciolta,
a briglia sciolta.
Sto male quando credo di star male.
Sto bene quando credo di star bene.
ora per ora, giorno per giorno,
nel corpo, nella mente e in ogni modo,
sono sano e felice.
Sano e felice.
Nel mio sogno sognai di star male,

ma al risveglio sorrisi
vedendomi ancora rigato di lacrime.
Lacrime di gioia e non di amarezza.
E vidi che avevo sognato il mio male,
perchè io sono sano. Sono sano.
Fammi sentire il palpito della tua tenerezza,
il palpito della tua tenerezza.
Tu sei mio Padre
e io il tuo figliolo.
Buono o cattivo,
sono il tuo figliolo.
Fammi conoscere la tua ebbrezza salutare
e la saggezza del tuo volere,
e la saggezza del tuo volere.

Affermazioni brevi

Padre di perfezione, la tua luce irradia attraverso il Cristo, attraverso i santi di tutte le religioni, attraverso i maestri dell'India e attraverso me. Questa luce divina è presente in ogni parte del mio corpo. Io sto bene.

O Energia Cosmica cosciente, la tua vita è la mia. Sei tu che trasformi gli alimenti solidi, liquidi e gassosi, spiritualizzandoli nell'energia che sostiene il mio corpo.

Padre Celeste, le cellule del mio corpo sono fatte di luce e le mie cellule fisiche sono della tua sostanza. Sono perfette perchè tu sei perfetto. Sono sane perchè tu sei la salute stessa. Sono Spirito perchè tu sei Spirito. Sono immortali perchè tu sei la vita.

Sono rigenerato e rinvigorito dalla tua energia che dà vita.

Il potere risanante dello Spirito pervade tutte le cellule del mio corpo. Io sono fatto dell'unica divina sostanza universale. Padre, tu sei in me: io sono sano.
La tua energia mi percorre tutto; il mio stomaco è sano perchè la tua luce risanante è in esso.

Io riconosco che la mia malattia è la conseguenza di qualche trasgressione alle leggi della salute. Voglio annullare il mal fatto alimentandomi alla maniera giusta, tenendo il corpo in esercizio e pensando correttamente.

Padre Celeste, tu risiedi in ogni atomo, in ogni cellula, in ogni globulo e nella minima particella dei nervi, del cervello e dei tessuti. Io sto bene perchè tu sei presente in ogni parte del mio organismo.

La perfetta salute di Dio permea gli oscuri recessi della mia infermità fisica. In tutte le mie cellule risplende la sua luce risanante. Sono tutte sanissime, perchè la sua perfezione è in loro.

Affermazioni da fare applicando energia mentale

Concentratevi sulla fronte e ripetete quanto segue:

Io penso alla mia vita che fluisce,
io so che la mia vita fluisce,
dal cervello in tutto il corpo.
Striature di luce si propagano oltre i tessuti,
fino alla radice.
La corrente di vita percorre irruenta
le vertebre lungo la spina dorsale,
in un ribollito di schiuma e spruzzi.
Le minuscole cellule bevono tutte
con le piccole bocche lucenti.
Le minuscole cellule bevono tutte

con le piccole bocche lucenti.

Affermazioni brevi

Padre Celeste, tu sei mio per sempre. In tutto ciò che è buono adoro la tua presenza. Dallo spiraglio di tutti i pensieri innocenti io contemplo la tua bontà.

O Padre, il tuo illimitato potere risanante è in me. Manifesta la tua luce oltre il buio della mia ignoranza.

Ovunque la tua luce risanante è presente v'è perfezione. Quindi la perfezione risiede in me.

Padre Celeste, tu sei tutto il sentire, il volere e il pensare. Guida le mie percezioni, la volontà e il pensiero, perchè ti seguano e siano come tu sei.

I miei sogni di perfezione sono i ponti che mi conducono nel regno delle idee pure.

Giorno per giorno, cercherò sempre più la felicità nella mente e sempre meno nei piaceri materiali.

Dio è il pastore dei miei pensieri errabondi. Egli li condurrà alla sua dimora di pace.

Voglio purificare la mente col pensiero che Dio stesso guida ogni mia attività.

La saggia guida della ragione.

I consigli che seguono vi offrono la possibilità di acuire l'attività mentale e di ragionare correttamente.

1. Leggete dei buoni libri e assimilate con cura il messaggio che contengono.
2. Se leggete per un'ora, scrivete per due e riflettete per tre. Chi intende coltivare la capacità raziocinante deve osservare questa proporzione.
3. Tenete occupata la mente con idee che vi siano d'ispirazione. Non sprecate il vostro tempo pensando in forma negativa.
4. Scegliete per la vostra vita il miglior piano che riuscite a formulare esercitando la ragione.
5. Rafforzate la facoltà raziocinante studiando le leggi che governano l'intelletto esposte nelle dottrine della Self-Realization Fellowship.
6. Per sviluppare le vostre facoltà mentali utilizzate le affermazioni contenute in questo libro pronunciandole con la forza che proviene dall'anima. Antichi e moderni studiosi di psicologia hanno rilevato il fatto che l'intelligenza innata dell'uomo è capace di espandersi illimitatamente.
7. Obbedite alle leggi fisiche, sociali e morali. Allorché sarete convinti che esse sono governate da una legge spirituale superiore, col tempo vi eleverete al di sopra delle leggi secondarie e vi lascerete guidare in tutto dalla legge spirituale.

Affermazioni da fare applicando la forza di volontà

Concentrate la volontà sul midollo allungato o nel punto fra le sopracciglia e ripetete le parole seguenti, prima ad alta voce, poi diminuendo gradualmente fino a bisbigliare:

Io voglio - con una volontà che
è divina -
che l'energia vitale
percorrendo i nervi e i muscoli
ricarichi i miei tessuti, le membra
e tutto il mio essere,
di un fuoco vibrante e stimolante
e di un vigore lieto e appassionato.
Per ordine superiore

io ti comando di fluire
nel sangue e nelle ghiandole.
Per ordine mio
io ti comando di ardere.
Per ordine mio
io ti comando di ardere.

Affermazioni per ottenere la saggezza

Concentratevi sulla zona della nuca, inferiormente alla calotta cranica e cercate di sentirvi la presenza del cervello.

Tu ti aggiri sotto le volte della saggezza.
Tu sei la ragione in me.
Tu vai vagando e risvegliando
ogni piccola cellula inoperosa del cervello
perchè riceva, riceva ciò che di buono
offrono la mente e i sensi
e la conoscenza che tu impartisci.
Voglio pensare, voglio ragionare
e non importunarti quando mi basta riflettere.
Ma quando la mia ragione sbaglia
guidala tu alla giusta meta.

* * *

Padre Celeste, Cosmica Madre,
Maestro e Amico Divino,
sono venuto da solo
e solo me ne vado.
Con te solo, con te solo.
Con te solo, con te solo.
Tu mi hai fatto una casa di cellule viventi;
una casa per me.
Questa mia casa
è casa tua.
L'hai fatta con la tua vita.
L'hai fatta con la tua forza.
La tua casa
è perfetta
La tua casa
è perfetta.

Sono il tuo figliolo e tu sei mio Padre.
Entrambi abitiamo, entrambi abitiamo,
lo stesso tempio fatto di cellule;
sì, questo tempio di cellule.
Tu sei qui sempre,
sul mio altare pulsante, a me vicino.
Io me ne andai. Me ne andai
a giocare con le tenebre,
a giocare con l'errore.
Mi allontanai come il figliol prodigo.
Attraversando ombre oscure
ho fatto ritorno a casa.

Ho fatto ritorno a casa
con le tracce fangose della materia.
Tu sei vicino, ma io non ci vedo.
La tua casa
è perfetta, ma io non ci vedo.
Sono cieco. La tua luce
è qui,
ma io non ci vedo per colpa mia.
Non ci vedo per colpa mia.
Dietro al confine del buio
splende la tua luce
splende la tua luce.
Luce e tenebre non stanno insieme.
Non stanno assieme.
Ignoranza e saggezza non stanno assieme.
Non stanno assieme.
Fai scomparire, oh, trascina via
le tenebre, via,
le mie tenebre via!
Le cellule del mio corpo sono fatte di luce.
Le mie cellule fisiche sono della tua sostanza.
Sono perfette perchè tu sei perfetto.
Sono Spirito perchè tu sei Lui.
Sono immortali perchè tu sei vivente.

Affermazioni brevi

Padre Celeste, la tua cosmica vita ed io siamo uno. Tu sei l'oceano. Io sono l'onda. Noi siamo uno.
Io reclamo il mio divino diritto di nascita, perchè comprendo intuitivamente che ogni saggezza e ogni potere sono già presenti nella mia anima.
Dio è in me, mi circonda e mi protegge. Eliminerò dunque ogni timore, che mi preclude la guida della sua luce.
Dio è il Sè immanente nell'uomo e la sola vita dell'intero universo.
Sono immerso nell'eterna luce. Essa pervade ogni particella del mio essere. Io vivo in quella luce. Lo Spirito divino mi compenetra interamente, dentro e fuori.
Dio è appena dietro la mia ragione, in questo e in ogni altro giorno e mi conduce costantemente verso la giusta azione.

Nel raccogliere tutte le forze e facoltà per riuscire ad esprimere la volontà divina, oggi trovo perfetta pace ed equilibrio.
Le leggi operanti nel subconscio, nella coscienza e nella supercoscienza, che si ottengono con il successo materiale

Il successo si può afferrare obbedendo alle leggi divine e alle leggi della materia. Ognuno dovrebbe raggiungere sia il successo materiale che quello spirituale.
Il successo materiale consiste nel possedere quanto è necessario per vivere.
L'ambizione del guadagno dovrebbe includere anche il desiderio di aiutare il prossimo.
Procuratevi quanto denaro potete apportando dei miglioramenti di qualche tipo alla comunità in cui vivete, al vostro paese o al mondo, ma non cercate mai dei vantaggi economici agendo contro gli interessi degli altri.
Vi sono delle precise leggi operanti nel subconscio, nella coscienza e nella supercoscienza, che governano il successo materiale e che consentono di superare un atteggiamento mentale incline all'insuccesso.
Le legge del successo operante nel subconscio consiste nel ripetere alcune affermazioni con intensità e attenzione, immediatamente prima di coricarsi, oppure al risveglio. Non intrattenete dubbi di sorta! Quando volete raggiungere un qualsiasi legittimo scopo eliminate

ogni preoccupazione d'insuccesso. Poiché siete figli di Dio, confidate di poter ottenere ogni cosa che Egli possiede.

La mancata conoscenza di questa legge e la sfiducia sono costate all'uomo la perdita della sua eredità immortale. Per attingere alle riserve della divina abbondanza dovete distruggere i "semi" subconsci dei pensieri sbagliati ripetendo regolarmente alcune affermazioni e alimentandole con una fiducia infinita.

La legge del successo che opera a livello cosciente consiste nel progettare e nell'agire in maniera intelligente, rendendosi continuamente conto che Dio ci sta aiutando nei nostri progetti e nel nostro duro e incessante lavoro.

La legge del successo che agisce nella supercoscienza viene resa operante dalle preghiere dell'individuo e dalla sua comprensione dell'onnipotenza del Signore. Non interrompete i vostri sforzi coscienti e non affidatevi interamente alle vostre abitudini naturali, ma chiedete l'aiuto di Dio in tutto ciò che fate.

Quando si combinano questi tre metodi - che agiscono rispettivamente sul piano subconscio, conscio e superconscio - il successo è assicurato. Tentate e ritentate sempre di nuovo, senza stare a considerare quante volte non siete riusciti.

Affermazioni per ottenere una buona riuscita materiale

Tu sei mio Padre:
successo e gioia.
Io sono figlio tuo:
successo e gioia.

Tutti i tesori di questa terra
e l'immensa dovizia dell'universo
sono tuoi. Sono tuoi.
Io sono tuo figlio.
I tesori della terra e dell'intero universo
sono miei. Miei!
Oh, sono miei!

Ho vissuto con pensieri di povertà
e figurandomi - a torto - di essere povero.
Quindi ero povero.
Ora sono tornato a casa.
La coscienza di te
mi ha dato l'abbondanza e la prosperità.
Ho trovato il successo e la ricchezza.
Tu sei il mio tesoro.
Sono ricco! Sono ricco!
Tu sei tutto ciò che esiste. Tutto.
Tu sei mio.
Ogni cosa
è mia. Ogni cosa.
Ho l'abbondanza e la ricchezza.
Ogni cosa
è mia. Ogni cosa.
Possiedo tutto ciò che esiste.
Come te! Come te!
È tutto quanto mio. Tutto.
Tu sei la mia abbondanza.
Ogni cosa
è mia.
Affermazioni brevi

Io so che il potere di Dio non ha limiti ed essendo fatto a sua immagine ho anch'io la forza necessaria per superare ogni ostacolo.

Io possiedo la capacità inventiva dello Spirito. L'intelligenza infinita mi guiderà a risolvere ogni problema.

Dio

è la mia inesauribile banca celeste. Io sono sempre nell'abbondanza, perchè posso accedere al deposito del cosmo.

Voglio procedere con l'assoluta fiducia che la forza del bene presente ovunque mi attrarrà ci di cui ho bisogno e nel momento in cui ne ho bisogno.

Il sole della divina abbondanza ha appena incominciato a fendere il cielo buio delle mie limitazioni. Sono figlio di Dio. Quel ch'è suo è mio.

Eliminare dall'anima l'ignoranza

La buona riuscita spirituale consiste nel porsi consapevolmente in sintonia con la mente cosmica e nel mantenere la propria pace e il proprio equilibrio, per quanto irrimediabili possano essere gli eventi che si verificano nella nostra vita, come la perdita di un congiunto o qualche altra sventura. Quando la legge di natura vi separa da uno dei vostri cari non dovete rattristarvi. Ringraziate invece Dio umilmente per il privilegio che vi ha concesso di poter servire, aiutare e curare uno dei suoi figli.

Il successo spirituale si conquista comprendendo il mistero della vita, osservando i fatti con animo sereno e intrepido e rendendosi conto realmente che tutti gli eventi si svolgono secondo il meraviglioso piano divino.

La saggezza è l'unica cura per la malattia dell'ignoranza.

Affermazioni per ottenere il successo spirituale

Tu sei la saggezza stessa
e conosci la causa e il fine di tutte le cose.

Io sono il tuo figliolo;
voglio conoscere
il vero mistero della vita,
il vero gioioso dovere della vita.

La tua saggezza mi svelerà
tutte le cose che tu sai,
tutte le cose che tu sai.

Affermazioni brevi

Padre Celeste, la mia voce è fatta per celebrare la tua gloria.

Il mio cuore è fatto per rispondere al tuo richiamo.

La mia anima è fatta simile a un alveo dove il tuo amore possa fluire incessante a tutte le anime assetate.

La forza del tuo amore crocefigge tutti i miei pensieri dubbiosi e trepidanti, perchè io possa levarmi trionfante sulla morte e ascendere a te su ali di luce.

Mi calmo e accantonano tutti i pesi che mi gravano la mente per lasciare che Dio esprima il suo amore perfetto, la sua pace e la sua saggezza attraverso me.

Il mio Padre Celeste è amore e io sono fatto a sua immagine.

Sono la sfera d'amore in cui risplendono tutti i pianeti, le stelle, tutti gli esseri e l'intera creazione. Sono l'amore che pervade tutto l'universo.

Irradiando amore e benvolere verso gli altri scaverò il solco per cui l'amore di Dio giungerà a me. L'amore divino è la calamita che mi attira ogni bene.

Io posso svolgere tutti i miei compiti solo se Dio mi concede il potere di agire e quindi il mio primo desiderio è quello di piacergli. Il primo amore del mio cuore, l'aspirazione principale della mia anima e il fine primo della mia volontà e della mia ragione è Dio, Dio solo.

Affermazioni per ottenere il successo psicologico

Sono coraggioso e forte.
Pensieri profumati di successo
aleggiano in me, aleggiano in me.
Sono controllato e calmo.
Sono amabile e garbato.
Sono l'amore e la compassione
Sono persuasivo e avvincente.
Mi sono tutti graditi.
Mi asciugo le lacrime.
Allontano i timori
Nessuno mi
è nemico.
Sono amico di tutti.

Non ho abitudini.
Nel modo di nutrirmi, di pensare, di comportarmi,
sono libero. Libero!
O mia attenzione,
io ti ordino di raccoglierti
su quello che sto facendo,
sul mio lavoro.
So fare di tutto
e me ne convinco
Se me ne convinco.
Mentre ero in chiesa, o al tempio,
assorto in preghiera,
i nomadi pensieri mi si ergevano contro,
impedendo alla mia mente di raggiungerti.
Impedendo alla mia mente di raggiungerti.
Insegnami a ridiventare
padrone della mia mente
e dei pensieri soggetti alla materia,
per poterteli offrire
nella preghiera e nell'estasi,
nella meditazione e nella fantasia.

Voglio adorarti
meditando in solitudine.
Nell'azione voglio sentire la tua energia
riversarsi nelle mie mani.
Per paura di perderti nell'ozio
ti voglio trovare nell'azione.

Metodi di cura congiunti

Pur essendo innegabile la superiorità dei metodi di cura mentali su quelli materiali, in questo libro vengono presentati alcuni esercizi utili per coloro che desiderano combinare i due metodi.

Migliorare la vista

Ad occhi chiusi, concentrate l'attenzione sul midollo allungato e rendetevi conto del potere visivo che fluisce negli occhi lungo il nervo ottico fino alla retina. Dopo aver fissato l'attenzione sulla retina per un minuto, aprite e chiudete gli occhi alcune volte. Volgete i globi oculari verso l'alto, poi in basso, indi a sinistra e a destra. Spostateli quindi da sinistra a destra e viceversa. Fermate lo sguardo nel punto situato fra le sopracciglia, visualizzando il flusso di energia vitale che, dal midollo allungato, fluisce negli occhi rendendoli simili a due riflettori. Questo esercizio è utile sia fisicamente che mentalmente.

Affermazione per gli occhi

Raggi di cielo,
io ve lo ordino:
scivoliate lungo i miei nervi ottici
e dimostratemi che la sua luce
è presente,
che
è qui presente.
Coi miei occhi Lui vede.
Vede!
Sono sani e perfetti.
Tre sono gli occhi. Tre.
Uno* sopra e due sotto.
Quale luce s'irradia da voi non vista!
Quale luce s'irradia!
Occhi di loto,
non piangete più.
Non piangete.
Le bufere non gualciranno più
i vostri petali.
Venite presto
e scivoliate via come cigni
sulle acque splendenti di beatitudine,
nel soave lago della pace,
nell'ora in cui sorge l'alba
della saggezza.
La tua luce, o Dio,
mi rischiarerà in ogni tempo,
passato, presente e futuro.
Io ve lo ordino,
o miei due occhi,
di diventare uno.
Uno solo
che vede e conosce tutto,
che illumina il mio corpo,
che illumina la mia mente,
che illumina la mia anima.

* L'occhio "singolo", o spirituale, situato nella fronte tra le due sopracciglia.

Esercizio per lo stomaco

Ponetevi di fronte a una sedia; piegatevi in avanti e appoggiatevi reggendovi al sedile. Espirate completamente. Durante l'espirazione fate rientrare l'addome quanto più possibile verso la spina dorsale. Poi inspirate, spingendo l'addome in fuori al massimo. Ripetete dodici volte quest'esercizio. Gli yoghi sostengono che esso favorisce il buon funzionamento dell'apparato digerente (l'azione peristaltica degli intestini e la secrezione delle ghiandole che regolano la digestione) e che quindi contribuisce a eliminare i mali di stomaco.

Esercizio per i denti

Tenendo gli occhi chiusi, stringete forte i denti della parte sinistra della mascella. Rilassatevi e poi fate la stessa cosa dalla parte destra. Rilassatevi ancora e stringete i denti anteriori. Stringete infine tutti i denti assieme.

Mantenete ciascuna posizione per uno o due minuti, concentrandovi sulla sensazione prodotta dai "denti stretti". Visualizzate l'energia vitale che rinvigorisce le radici dei denti e che elimina tutte le condizioni di disordine.

L'eden interiore

Il corpo è un giardino che contiene gli attraenti alberi dei sensi: vista, udito, gusto, olfatto, tatto. Il Signore Iddio, o il Divino che risiede nell'uomo, ammonisce quest'ultimo contro l'uso immoderato di qualsiasi frutto dei sensi e specialmente contro l'uso errato del "frutto" dell'energia sessuale, posto nel centro del giardino corporeo.

Il serpente della curiosità malsana ed Eva, cioè la natura emotiva femminile presente in tutti gli esseri umani, tentano questi ultimi affinché disobbediscano all'ingiunzione divina. Essi perdono così la gioia della padronanza di sé e vengono allontanati dall'Eden della purezza e della divina beatitudine. L'esperienza del sesso porta con sé la conoscenza del peccato e il senso di vergogna (dove la "foglia di fico").

Le coppie sposate che desiderano dei figli durante l'unione fisica dovrebbero rivolgere la loro attenzione al solo fine procreativo. Se intende evitare numerose sofferenze, l'umanità non dovrebbe cercare la comunione sessuale come un fine a sé.

Metodi per il controllo sessuale

La sera, prima di coricarvi, passate con una pezza bagnata e fredda tutti gli orifici del corpo e anche le mani, i piedi, le ascelle, l'ombelico e la nuca, sopra il midollo allungato. Fatevene una pratica regolare.

Nei momenti di eccitazione fisica ispirate profondamente da sei a dodici volte, espirando ogni volta fino in fondo. E cercate subito la compagnia di chi vi incute rispetto, delle persone che sanno dominarsi.

Affermazioni per la purezza

Mediante gli stami e i pistilli
tu crei i fiori che sono puri.
E mediante i miei puri genitori
tu mi hai dato un corpo.
Come sei tu, Creatore
di tutte le cose buone
così siamo anche noi.
Insegnaci a procreare,
con sacro rispetto e con innocenza,
delle nobili idee
o dei figlioli d'elezione.
Tu non hai sesso,
né lo abbiamo noi.
Tu ci creasti nella purezza.
Insegnaci a procreare,
con sacro rispetto,
delle nobili idee
o dei figlioli d'elezione,
fatti secondo la tua immagine.

* * *

Per vincere le tentazioni allontanerò la malizia dei miei pensieri. Distoglierò la mente dalle zone dei sensi che si trovano alla superficie del corpo, le quali suscitano il desiderio nella mente e cercherò l'interiore beatitudine della presenza di Dio.

Curare le cattive abitudini

Le buone abitudini sono il vostro maggior sostegno. Mantenetele operanti compiendo continue azioni buone.

Le cattive abitudini sono i vostri maggiori nemici. Contro la vostra stessa volontà esse vi impongono una linea di condotta che vi nuoce. Pregiudicano la vostra vita fisica e di relazione e la vostra stessa vita morale, mentale e spirituale. Indebolite le cattive abitudini negando loro l'alimento di ulteriori azioni cattive.

La vera libertà consiste nel compiere sempre ogni azione in armonia col retto intendimento e la libera scelta. Per esempio, cercate di mangiare solo ciò che sapete che è indicato per voi e non ciò che avete preso l'abitudine di mangiare.

Sia le buone che le cattive abitudini impiegano un certo tempo per consolidarsi realmente. Alcune cattive abitudini di vecchia data possono venir rimpiazzate da abitudini buone, se queste ultime vengono coltivate con pazienza.

Scacciate le abitudini cattive sostituendovi delle abitudini buone in ogni settore della vostra vita. Di fronte a qualunque coercizione interiore rafforzate la consapevolezza della vostra libertà in quanto figlio di Dio.

Affermazioni per ottenere la libertà

Tu sei nella legge
e sei al di là di ogni legge.
Al di là di ogni legge.
Anch'io come te,
sono al di là di ogni legge.

O miei valorosi soldati
delle buone abitudini!
Cacciate via le abitudini oscure!
Cacciatele via! Via!
Io sono libero. Libero!
Non ho abitudini. Non ne ho.
Far quel che
è bene.
Solo quel che
è bene.
non costretto dalla forza dell'abitudine.
Sono libero. Libero!
Non ho abitudini.
Non ho abitudini.

Affermazioni brevi

Padre Celeste, rafforza la mia determinazione di eliminare le abitudini sbagliate, che attirano vibrazioni cattive, e di formare invece delle abitudini corrette, che ne attirano di buone.

La vita eterna di Dio si riversa in me. Sono immortale. Dietro l'onda della mia mente si estende l'oceano della Coscienza Cosmica.

Padre Divino, dove tu mi hai messo, lì devi venire.

Nella vita nessuna rappresentazione filmata si compone di un unico attore o di un unico episodio.

La mia parte scenica è importante, perchè senza di me la rappresentazione cosmica sarebbe incompleta.

Pregchiere al Padre divino

Le preghiere che seguono vi invitano a volgere il pensiero a Dio, che è la fonte di ogni bene e la forza racchiusa in tutte le affermazioni. La funzione della preghiera non dovrebbe essere quella di implorare temporanei favori, ma quella di mettere l'uomo in grado di reclamare il divino tesoro che egli, nella sua ignoranza, credeva perduto.

Poiché la tua indelebile immagine di perfezione è in me, insegnami a togliere le macchie superficiali dell'ignoranza e a rendermi conto che tu ed io siamo Uno.

O Spirito, insegnami a guarire il corpo ricaricandolo con la tua energia cosmica, a guarire la mente con la concentrazione e la gioia, a guarire l'anima con l'intuizione che nasce dalla meditazione. Fai che il tuo regno, che è dentro di noi, si manifesti anche fuori di noi.

Padre Celeste, insegnami a ricordarmi di te ugualmente in condizioni floride o disagiate, nella buona o nella cattiva salute, nell'ignoranza e nella saggezza. Dammi di poter aprire i miei occhi che la mancanza di fede tiene chiusi e di vedere la tua luce che risana immediatamente. Divino Pastore, metti in salvo gli agnellini dei miei pensieri, smarriti nella landa desolata dell'irrequietudine e conducili nel suo sacro ovile di pace.

Amato Signore, dammi di riconoscere che sono sempre avvolto dal tuo manto di invisibile protezione, nella gioia e nel dolore, nella vita e nella morte.

Pregchiere per ottenere una divina guarigione

Dio vive in ciascun atomo della creazione. Se Egli ritirasse la sua presenza che alimenta la vita, i mondi si dissolverebbero nell'etere senza lasciare traccia.

L'uomo dipende dal suo creatore in tutto. Come la salute, la felicità e il successo che egli riesce ad attrarre a sé risultano dalla sua osservanza delle leggi volute da Dio, così egli può ottenere direttamente da Lui, con la preghiera, l'aiuto e la guarigione di cui ha bisogno.

I rinuncianti dell'ordine monastico della Self-Realization Fellowship offrono ogni giorno preghiere di guarigione di malattie fisiche, disarmonie mentali e ignoranza spirituale. Con divino amore migliaia di persone sono state aiutate spiritualmente.

Le persone che lo desiderano possono far richiesta di preghiere per loro e per i loro cari scrivendo o telefonando a:

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP 3880
San Rafael Ave., Los Angeles, CA 90065 USA
Telefono: (Area Code 231) 225-2471
Indirizzo telegrafico: Selfreal, Los Angeles, CA.

Qualche links per approfondire:

- Sul Kriya Yoga:

<http://www.yogananda-srf.org/>
<http://www.angelfire.com/yt/KRIYAYOGA/index.html>
<http://ananda.it/>

- Italiani:

www.meditare.net
<http://www.ecros.it>
http://it.groups.yahoo.com/group/lista_sadhana
<http://www.fiorediloto.org>
<http://perle.risveglio.net>
<http://www.viveremeglio.org>
<http://www.gianfrancobertagni.it/autori/maestri.htm>

- Inglese:

<http://www.writespirit.net>
<http://mysticalportal.net/main.html>
<http://r.webring.com/hub?ring=arjuna>
<http://swami-krishnananda.org/index.html>

Vegetarianismo:

<http://www.shabkar.org>
<http://www.vegfacile.info/partenza.html>
<http://www.nutritionecology.org/it/index.html>
<http://www.saicosamangi.info/>
<http://www.scienzavegetariana.it/>

Altri e-book gratuiti:

<http://www.sivanandadlshq.org/download/download.htm>
<http://altrevie.org/download.htm>
<http://www.esnips.com/user/mantrayoga>
<http://www.esnips.com/web/kpe-online-ebooks>
<http://www.esnips.com/web/viveksutra/>
<http://www.esnips.com/web/DivineLights>
<http://www.esnips.com/user/gregsan>