

# LIFE FORCE

*Guarire con la Forza Vitale*

---

INSEGNAMENTI E TECNICHE  
DI PARAMHANSA YOGANANDA

GUARISCI CON IL  
PRANA



 SHIVANI Lucki

## PREFAZIONE

Il potere di guarire sé stessi e di canalizzare l'energia guaritrice verso gli altri è troppo spesso considerato un talento speciale di pochissimi. In realtà, è un dono che tutti possediamo, e che possiamo riscoprire e sviluppare attraverso le pratiche giuste. Il corpo umano, la mente e l'anima dispongono di enormi risorse, che li rendono capaci di adattarsi, sopravvivere e prosperare in ogni circostanza.

La vita moderna non ci aiuta molto a mantenere un buono stato di salute. L'inquinamento, i cambiamenti climatici, gli eccessivi stimoli sensoriali a cui siamo sottoposti rendono questa epoca un periodo in cui è sempre più difficile costruirsi e conservare una vita felice e in salute. E non possiamo mai sapere quando una "bomba karmica" sta per esplodere nelle nostre vite. Le tecniche illustrate in questa collana ti aiuteranno a migliorare la qualità della tua vita nell'immediato e a prepararti ad affrontare qualsiasi sfida ti si ponga davanti.

Se in questo momento sei in buona salute, questo libro ti aiuterà a raggiungere uno stato di benessere ancora più vitale.

Se sei soggetto a malattie, ansie, paure e delusioni, o se sei sempre in riserva di energie, questo libro può condurti sul sentiero della vitalità fisica, della chiarezza mentale, della stabilità emotiva e della pace interiore.

Paramhansa Yogananda, autore dell'*Autobiografia di uno yogi*, ha dimostrato in molte occasioni di possedere il potere divino di guarire. Tuttavia, la sua missione principale non era quella di esibire la sua unicità, ma di mettere tutti noi nelle condizioni di guarirci da soli nel corpo, nella mente e nello spirito. In parole povere «Di occuparci personalmente della nostra salute».

Nei cinquant'anni in cui ho studiato, praticato e insegnato le tecniche che illustro in questa collana, ho potuto sperimentare il loro enorme potere di guarigione innumerevoli volte. Le ispiranti storie personali riportate nei tre libri ne testimoniano lo straordinario valore.

*Grazie alle tecniche di Guarire con la forza vitale, la mia paralizzante stanchezza appartiene ormai al passato e ho di nuovo energia vitale a sufficienza per fare giardinaggio e lavorare come volontaria con i bambini bisognosi. - Jenny, Svizzera.*

*Dopo il mio incidente quasi mortale, i medici dissero che la mia guarigione avrebbe richiesto almeno dodici mesi. Costretto in un letto di ospedale, praticavo gli esercizi della Forza Vitale più volte al giorno. Dopo quindici giorni, sono stato dimesso dall'ospedale, e dopo tre mesi sono tornato alla vita normale. - Vinu, Nuova Delhi.*

*A seguito delle terapie a cui mi ero sottoposto per curare il tumore che mi avevano diagnosticato vicino alla spina dorsale, non ero più in grado di camminare. Il medico mi disse che avrei dovuto restare in ospedale per lungo tempo. Ho praticato gli esercizi della Forza Vitale mentalmente, mentre ero in ospedale. Dopo tre giorni, ho ripreso a camminare e, in breve tempo, il medico, stupefatto, mi ha dimesso. - Rinus, Paesi Bassi.*

Nella collana di *Guarire con la forza vitale*, il mio scopo è quello di offrirti un manuale pratico di tutti gli insegnamenti di Yogananda sull'autoguarigione, in cui ho incluso anche materiale non facilmente reperibile prima d'ora.

Nel volume *Guarisci con il prana*, imparerai come accedere al potere della Forza Vitale e come canalizzarlo. Nel volume *I superpoteri della mente*, imparerai a usare i superpoteri mentali per guarire te stesso e gli altri. Nel volume *La legge del magnetismo*, sono illustrate le sottili leggi del magnetismo e dell'attrazione, e come utilizzarle per migliorare le relazioni, accrescere la prosperità finanziaria e proteggersi dalle vibrazioni nocive. Nell'epilogo presente nell'ultimo volume, *Transizione e Trascendenza*, parliamo della morte, del morire e dell'aldilà.

Ti auguro salute, felicità e successo, e di raggiungere la realizzazione del Sé. Mentre procedi nella lettura di questi libri, tieni a mente le parole del grande maestro himalayano Mahavatar Babaji:

*«Anche solo una piccola pratica questa religione ti salverà da atroci paure e colossali sofferenze».*

## INTRODUZIONE

Il libro che hai tra le mani è uno dei tre volumi della collana *Guarire con la forza vitale* (*Guarisci con il prana, I superpoteri della mente, La legge del magnetismo*), tre libri che ti faranno da guida nel tuo viaggio verso una salute più florida. Insieme, i tre volumi offrono una panoramica completa degli insegnamenti e delle tecniche di Paramhansa Yogananda sull'autoguarigione e sulla realizzazione del Sé.

In particolare, il volume intitolato *Guarisci con il prana* ci riporta alle origini, quando la Forza Vitale diviene il potere che plasma la creazione. Yogananda ci mostra come sfruttare questo potere e usarlo per infondere vitalità al nostro corpo. Questa forza è, inoltre, all'origine dell'eterna lotta tra l'anima e l'ego, che è la causa principale di tutte le malattie. Grazie alle pratiche descritte in questo libro, imparerai come riconciliare questi due attori attraverso le tecniche di meditazione, come rigenerare le cellule e gli organi del tuo corpo con gli Esercizi di ricarica di Yogananda e come nutrirti e mantenere il tuo corpo libero dalle impurità con le sue ricette dietetiche e disintossicanti. In un'affascinante sezione di questo volume viene presentata la tecnica di Yogananda per utilizzare i poteri del sole a scopo di autoguarigione.

*I superpoteri della mente*, invece, illustra i superpoteri delle dimensioni cosciente, subconscia e supercosciente della mente. Inoltre, vengono offerti consigli dettagliati su come spezzare la morsa delle abitudini negative, come usare le affermazioni per incidere nel cervello nuove abitudini di pensiero e come imparare a cooperare con la più alta fonte di guarigione, l'Amore Divino.

Infine, il volume *La legge del magnetismo* rivela come la forza di attrazione opera nelle nostre vite: come ci mette in contatto con gli amici delle vite passate e come possiamo usarla per attirare le risorse economiche e umane per avere una carriera di successo.

Il capitolo finale della trilogia illustra come ci si può sintonizzare con le sottili frequenze vibratorie guaritrici dei mantra e della musica, della natura, dei luoghi sacri e delle persone ispiranti. Vengono descritte importanti tecniche per rinforzare l'aura magnetica che ci protegge dalle influenze negative che minacciano il nostro benessere e la nostra salute fisica, mentale, emotiva e spirituale.

Non siamo soli in questa ricerca. Alcuni di coloro che sono venuti prima di noi, nelle epoche passate e in tempi più recenti – che hanno raggiunto la vetta più alta di ciò che significa divenire un essere pienamente realizzato – ci hanno indicato la strada per raggiungere anche noi quelle altezze.

Una di queste guide dei tempi recenti è Paramhansa Yogananda.

### **PARAMHANSA YOGANANDA**



Autore del grande classico spirituale *Autobiografia di un Yogi*, Yogananda è universalmente riconosciuto come un maestro spirituale illuminato dei tempi moderni. Aveva il dono straordinario di distillare la saggezza essenziale dalle grandi scritture dell'India, presentandole come insegnamenti di vita utili e accessibili anche a noi oggi.

Yogananda è nato in India nel 1893, sulle soglie del Dwapara Yuga, l'era dell'energia, che, secondo il suo guru Sri Yukteswar, è iniziata nel 1899. A dare il via a questa nuova era sono state le scoperte di Albert Einstein e Nicolai Tesla sulla natura della materia e dell'energia.

Solo nel primo decennio del ventesimo secolo, sono state ideate alcune importanti invenzioni – come quella della radio, del radar e dell'elettrocardiogramma, per menzionarne alcune – che hanno rappresentato una svolta epocale. Oggigiorno, l'energia alimenta tutti i nostri sistemi di comunicazione e di trasporto, per non parlare degli innumerevoli gadget che semplificano e migliorano la nostra vita quotidiana.

Quando Yogananda giunse sulle coste del Nuovo Mondo nel 1920, all'incirca nel periodo in cui i fratelli Wright hanno spiccato il volo e Henry Ford ha prodotto il Modello T, il momento era propizio e le persone erano desiderose di apprendere tecniche di auto-miglioramento basate sui principi dell'energia.

Sebbene Yogananda non sia ricordato in primo luogo come guaritore miracoloso, nei suoi primi tour di conferenze in America offrì molte dimostrazioni pubbliche del suo potere di autoguarigione. Il 21 ottobre 1924, tenne un primo "incontro pubblico sulla guarigione divina" a Portland, nell'Oregon. Il 1° novembre 1925, durante un seminario sulla guarigione presso il suo quartier generale di Mt. Washington a Los Angeles, guarì una donna affetta da una nevrite paralizzante, restituendole la capacità di camminare senza stampelle.

Nella città di Washington, nel 1927, circa 5000 persone parteciparono al suo seminario sulla guarigione. In quel periodo, Yogananda fu invitato alla Casa Bianca, dove incontrò il Presidente Calvin Coolidge.

I titoli dei suoi interventi pubblici riflettono lo spirito scientifico della nuova era:

- *Praticare la religione in modo scientifico*
- *Guarigione scientifica spirituale*
- *Legge dell'attrazione: come attirare consapevolmente abbondanza e salute*
- *La mente: deposito di potere infinito*
- *Armonizzare i metodi di guarigione fisica mentale e spirituale.*

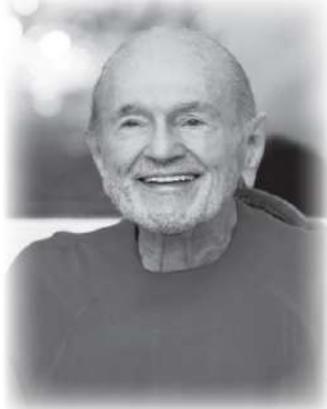
Quando era guidato divinamente, Yogananda talvolta operava delle guarigioni, ma la sua intenzione come guida spirituale era, in realtà, di insegnare agli altri i metodi con cui si poteva attirare l'inesauribile Forza Vitale per guarire sé stessi. In queste pagine, Yogananda ci fa dono della chiave per svelare i misteri della vita.

Oltre ai cinque milioni di copie dell'*Autobiografia di un yogi* in circolazione, Yogananda è autore di altri libri ampiamente diffusi e letti. Nei volumi di questa collana sono inclusi importanti scritti sulla salute e sulla guarigione che non sono facilmente reperibili altrove. Di particolare rilievo sono le sue prime lezioni per corrispondenza, scritte di suo pugno tra il 1923 e il 1935; gli articoli scritti per le riviste della sua organizzazione (*East-West* e *Inner Culture*), tra cui le sue "Ricette per la salute, l'intelletto e lo spirito", e i suoi commenti paralleli sulla *Bhagavad Gita* e sulla Bibbia cristiana.

Ho attinto abbondantemente da tali fonti in questa collana. Quello che ho cercato di trasmettere, come compilatrice, organizzatrice e commentatrice, è la saggezza di Yogananda, nella sua voce e nelle sue parole. Tutte le sue citazioni sono accompagnate nel testo dal simbolo dell'occhio spirituale.



## **SWAMI KRIYANANDA**



J. Donald Walters, divenuto in seguito Swami Kriyananda, è stato accolto da Yogananda come discepolo e monaco nel 1948. Su richiesta del suo maestro, Kriyananda ha studiato attentamente i suoi scritti, specialmente quelli sulla *Bhagavad Gita* e sulla Bibbia cristiana. Ha preso molti appunti nel corso degli interventi pubblici del Maestro e durante le loro conversazioni private, che ha successivamente incluso nei suoi libri *Il nuovo sentiero* e *Conversazioni con Yogananda*. Yogananda lo mise a capo dei monaci, lo nominò ministro e lo autorizzò a insegnare, concedendogli anche l'autorità di iniziare le persone alla scienza del *Kriya Yoga*. Yogananda gli rivelò che la sua vita professionale avrebbe contemplato l'insegnamento e la scrittura.

Durante i suoi 65 anni come discepolo (1948-1923), Kriyananda ha tenuto conferenze in tutto il mondo, tra cui anche interventi quotidiani sui principali canali televisivi indiani. Ha pubblicato circa 140 libri, in cui ha dimostrato come gli insegnamenti del suo guru possano essere applicati per migliorare ed elevare le nostre attività quotidiane negli affari, nelle relazioni professionali e personali, nell'istruzione, nella musica e nell'arte, e per raggiungere salute, benessere e vitalità.[2] Alcuni estratti di questi articoli e lettere inedite sono riportati nel testo dei tre libri di questa collana, nelle note alla fine dei vari capitoli e nelle appendici.

Mi sono formata con Kriyananda dal 1969 fino alla sua morte, ed ho praticato e condiviso questi insegnamenti per cinquant'anni. Oltre che dagli scritti di Yogananda, ho ampiamente attinto dalle opere di Kriyananda. Tutte le sue citazioni sono accompagnate nel testo dal simbolo della gioia.



### ***Materiale interattivo***

In ogni volume della collana troverai esercizi che ti aiuteranno a praticare ciò che hai imparato. Sperimentare personalmente le tecniche ti darà un'immediata consapevolezza dei loro benefici.

Ogni esercizio è abbinato a un obiettivo di miglioramento personale, come ad esempio identificare le nostre abitudini positive e negative, o quelle utili o dannose. Fare gli esercizi nel momento in cui sono proposti ti aiuterà a portare i loro benefici nella tua vita quotidiana.

Puoi eseguire la maggior parte degli esercizi man mano che procedi nella lettura dei libri, a tuo piacimento. In alcuni casi, invece, ti verranno proposti degli esercizi di scrittura, che potrai trovare nelle appendici online, e che potrai scaricare e completare sul tuo computer o tablet, o potrai stampare e completare su carta.



### ***Un valore aggiunto: un tesoro di ulteriori ispirazioni!***

Solo per i lettori di questo libro sono disponibili online al sito [www.healinglifeforces.com/volume-1/](http://www.healinglifeforces.com/volume-1/) (oppure scansiona questo QR code) ulteriori risorse:



- Più di venti articoli di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, molti dei quali resi disponibili al pubblico per la prima volta.
- “I segreti della guarigione spirituale”: tre ispiranti discorsi di Swami Kriyananda.
- Tre video dell'autrice su come praticare gli Esercizi di ricarica.
- Pratiche guidate di meditazione e di visualizzazione, sia in formato video che audio.
- Video con istruzioni e pratiche guidate di *pranayama*.
- Esercizi per la salute della spina dorsale e molto altro!

Sei inoltre invitato a unirti alla *Online Healing Community* per ricevere consigli sulla guarigione, e partecipare a sessioni interattive e seminari con l'autrice. Visita il sito [www.healinglifeforces.com](http://www.healinglifeforces.com).

## Storie

Particolarmente coinvolgenti, ispiranti e istruttive sono le storie, che ho riportato in tutti e tre i libri della collana, di persone che hanno usato queste tecniche per la propria guarigione. Alcune di esse sono allegoriche, altre sono riprese dalla mitologia, ma la maggior parte raccontano esperienze di vita vissuta.

## Terminologia

Poiché questo è fondamentalmente un manuale di pratiche spirituali per migliorare la propria salute e raggiungere la guarigione, non si può non tenere conto dell'importanza centrale dello "Spirito". Indipendentemente dal concetto che ne abbiamo e dal modo in cui ci relazioniamo personalmente con Essa, l'idea di una "Realtà Superiore" deve occupare una posizione centrale, se vogliamo comprendere e utilizzare in maniera efficace questi principi e queste pratiche.

Un ateo può trovare valore in questi insegnamenti? Sì, perché sono profondamente radicati nel modo in cui gli esseri umani sono fatti. Anche se rifiutiamo il concetto di "Dio", possiamo riconoscere che esiste una più alta fonte di saggezza e ispirazione. Molti scienziati, tra cui il fisico e cosmologo Stephen Hawking, e scrittori di fantascienza, come Isaac Asimov, hanno negato l'esistenza di Dio, pur sostenendo e divulgando principi cosmologici che fanno riferimento alla sfera spirituale.

Yogananda ci ha incoraggiato a diventare "scienziati spirituali". Ha spiegato che, mentre gli scienziati della materia si avvicinano all'Infinito dall'esterno, gli scienziati spirituali lo fanno partendo dall'interno.

Lo psicologo e ricercatore David DeSteno parla di «scienza oltre i benefici della religione».

*«Sono arrivato alla conclusione che il rapporto tra scienza e religione sia piuttosto sottile. Ora li vedo come due approcci finalizzati a migliorare la vita delle persone, che spesso sono complementari. [...] Se ignoriamo questo insieme di conoscenze, se rifiutiamo di prendere sul serio queste tecnologie spirituali e di considerarle una fonte di idee e di ispirazione, rallentiamo il progresso della scienza stessa e limitiamo il suo potenziale a beneficio dell'umanità». [4]*

Sia che ci si consideri scienziati, esperti di tecnologia o semplici credenti, tutti noi possiamo sperimentare i risultati pratici di queste tecniche di guarigione.

## Energia

Yogananda usa diverse espressioni per riferirsi all'energia nelle sue varie forme. Con l'espressione "Energia cosmica", si riferisce all'energia universale attraverso cui tutta la creazione viene manifestata e che è la fonte di tutta la vita. Egli descrive questa fonte anche come "Forza Elettrica Cosmica" e "Energia cosmica intelligente".[5]

Quando l'energia cosmica discende attraverso i tre universi e i tre corpi in cui l'anima abita (vedi Parte I), diventa ciò che Yogananda chiama "Forza vitale" o "Energia vitale". Quando entra nel corpo fisico, diventa la "forza vitatronica", sinonimo del termine sanscrito *prana*.

Quando cito Yogananda direttamente, uso sempre le sue parole esatte. Nei miei commenti e nelle mie spiegazioni, generalmente mi riferisco alla forza guaritrice nel corpo come "Forza Vitale", termine intercambiabile con *prana*.

## *Esercizi di ricarica*



La principale tecnica di guarigione attraverso la Forza Vitale descritta in questa collana fa parte di una pratica che Yogananda ha sviluppato negli anni 20 del XX secolo e che ha chiamato originariamente "Esercizi Yogoda". Successivamente, ha iniziato a usare l'espressione "Esercizi di ricarica". Nelle citazioni di Yogananda degli anni 20 e 30 del XX secolo viene impiegato il termine Yogoda, ma io mi riferisco a questa pratica come Esercizi di ricarica con la Forza Vitale e, più spesso, semplicemente come "Esercizi di ricarica". Nelle appendici di questi libri potrai trovare indicazioni su come praticare questi esercizi, attraverso video molto semplici.

In alcuni casi, viene fatto uso di parole sanscrite, generalmente quando sono in grado di esprimere un concetto che è difficile da rendere in altre lingue. Alla fine di ogni volume è riportato un glossario di termini sanscriti.

### **LEGENDA DELLE CITAZIONI**

Ogni citazione rimanda alle note alla fine di ogni sezione. Questi sono i simboli che sono usati nel testo.



PARAMHANSA  
YOGANANDA



SACRA BIBBIA



SWAMI  
KRIYANANDA



SWAMI SRI  
YUKTESWAR



BHAGAVAD  
GITA



MAHAVATAR  
BABAJI

*È giunto il momento di iniziare il tuo viaggio di auto-guarigione. Ti auguro di fare continui progressi, mentre ti impegni a diventare ciò che Yogananda definisce «Il maestro del tuo destino».*

## INTRODUZIONE - NOTE

1- Ritenuto «uno dei 100 migliori libri spirituali del ventesimo secolo», *Autobiografia di uno Yogi* è stato tradotto in più di 50 lingue, ha venduto oltre 4 milioni di copie ed è considerato in tutto il mondo un classico della letteratura religiosa. È disponibile sul sito di Ananda Edizioni [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it).

2- Altri libri interessanti su tale tematica, scritti da Swami Kriyananda, sono *Raja Yoga*, *Affermazioni per l'autoguarigione*, *Supercoscienza*, *Vivere con saggezza, vivere bene*, *La via del risveglio nell'Induismo*, *I segreti del benessere*, *Il successo materiale secondo i principi dello yoga*.

3- «Gli scienziati della materia usano le forze del corpo e della natura per rendere l'ambiente in cui vive l'uomo migliore e più confortevole, mentre lo scienziato spirituale, che usa il potere della mente per illuminare l'anima dell'uomo, può rendere un servizio ancora maggiore». Yogananda, *La scienza cristiana e la filosofia induista*, "East-West", maggio-giugno 1926.

4- DeSteno David, *How God Works: The Science Behind the Benefits of Religion*, 2021, Simon & Schuster, Inc.

5- Yogananda, *Praecepta Lessons*, Vol. 3:72/2: «Ogni metodo di guarigione è efficace a seconda del suo potere di risvegliare o stimolare la Forza Vitale. Le medicine e le manipolazioni fisiche sono i metodi più grossolani, mentre l'elettricità e i raggi sono di natura più fine e agiscono in maniera più diretta sulla costituzione elettronica del corpo, armonizzando le condizioni vibratorie sbagliate. La Forza Elettrica Cosmica è la fonte diretta della Vita».

## PARTE I IN PRINCIPIO

*La terra era informe e vuota, e le tenebre coprivano la faccia dell'abisso. E Dio disse: «Sia la luce!», e la luce fu.*

(Genesi: 1,2,3)

### PARTE I Capitolo primo

#### Le origini

*L'oceano dello Spirito è divenuto la piccola bolla della mia piccolo anima ... Io sono l'indistruttibile coscienza, protetta nel grembo dell'immortalità dello Spirito. [1]*

Nella storia della creazione narrata dai cinesi, il dio Pangu creò il Cielo e la Terra dal “Caos” informe che esisteva prima dell'inizio del mondo. Nel Tao Te Ching si racconta che prima che il cielo e la terra fossero creati, c'era un silenzio indefinito, informe eppure completo, solo e immutabile. Da questa Unità nacque la Dualità, lo *yin* e lo *yang* da cui tutto è stato creato. [2]

Ogni cultura ha la sua versione di come il cosmo manifestato sia stato creato a partire dal nulla. Gli indigeni maori della Nuova Zelanda credono che dal nulla (Te Kore) e dall'oscurità (Te Po) sia nata la luce (Te Ao); il mondo è stato creato dall'interazione di queste due forze, simboleggiate da Ranginui, il Padre del Cielo, e Papatuanuku, la Madre della Terra.

Le tribù irochesi del Nord America raccontano di una donna che dal Cielo cadde sulla terra e partorì due gemelli, uno buono e l'altro malvagio, dando così inizio alla razza umana.

La cosmologia giudaico-cristiana fa riferimento a un vuoto senza forma e a due forze opposte.

*La terra era informe e vuota, e le tenebre coprivano la faccia dell'abisso. E Dio disse: “Sia la luce!”, e la luce fu. Dio vide che la luce era buona; e Dio separò la luce dalle tenebre. (Genesi 1, 2-4)*

In India, la storia delle origini è parte del *Sanatan Dharma*<sup>1</sup>, il nome dato all'insieme degli insegnamenti vedici.

*“Sanatan Dharma” indica quella Verità che è eterna, che viene espressa in modi diversi in tutte le grandi religioni del mondo. [3]*

Secondo il *Sanatan Dharma*, l'universo emerse dallo stato immobile di pura esistenza che il grande filosofo-santo Swami Adi Shankaracharya ha descritto come “*Satchidananda*”: esistenza, coscienza e beatitudine. Yogananda ha ampliato questa definizione in «sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova beatitudine», indicando così la sua natura dinamica, eppure immutabile.

---

<sup>1</sup> «Lo scopo del *Sanatan Dharma* è duplice: da un lato, l'*elevazione* della coscienza umana; dall'altro, l'*espansione* della nostra identità attraverso l'amore, fino ad abbracciare tutta la vita e tutta la realtà. Qualunque pratica ispiri a procedere in questa *direzione*, anche senza definire l'obiettivo in modo così specifico, appartiene di diritto alla sfera del *Sanatan Dharma*». Swami Kriyananda, *La via del risveglio nell'induismo*, Ananda Edizioni.

*L'universo stesso è stato emanato dallo Spirito Assoluto, che è sempre cosciente, sempre esistente, sempre nuova Beatitudine o Satchidananda. [4]*

Questo stato è conosciuto in vari modi: come Spirito Infinito, Terreno Cosmico dell'Essere, o Pura Coscienza, solo per citarne alcuni. In questo libro, lo chiameremo Coscienza Cosmica o, più semplicemente, Spirito.

Questa coscienza pura è l'elemento alla base della Creazione e l'essenza di ogni particella atomica e subatomica. Tutte le forme di vita, dai minerali al corpo umano così squisitamente progettato, sono create e sostenute dall'unica Coscienza che fa vibrare a varie velocità le loro forme peculiari.

### **Dualità**

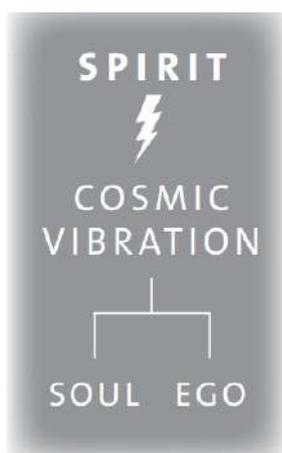
Per manifestare una creazione fisica dallo stato di pura, immobile coscienza, doveva esistere una forza in grado di creare un movimento verso l'esterno. Nel *Sanatan Dharma*, questo potere cosmico è conosciuto come *Pranava*: il suono cosmico primordiale dell'*OM*. Nella tradizione cristiana, questo suono viene chiamato il Verbo o l'Amen, mentre nella religione islamica è l'Amin.

*In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio, e il Verbo era Dio.*

(GIOVANNI, 1:1)

Nell'iconografia indiana, il potere primordiale è raffigurato in forma femminile come la *Maha Shakti*, il potere forte, e talvolta terribile, dietro la Creazione. *Maha Shakti* è rappresentata come Saraswati, la "consorte" di Brahma, il Creatore, e come Maha Lakshmi, la consorte di Vishnu, il Conservatore, e infine come Kali (nota anche come Parvati o Durga), la consorte di Shiva, il Rinnovatore. In tutti e tre i casi, Ella rappresenta la forza che crea il cosmo manifestato e tutto ciò che è in esso. Allo stesso tempo, offre a tutti gli esseri creati un sentiero per tornare al Creatore e fondere la loro coscienza con la Sua.

Un altro termine antico per la forza creativa è *maya*, l'Ingannatrice cosmica, la forza che separa la Creazione dal suo Creatore e che continuerà a farlo fino alla fine del ciclo della Creazione manifestata noto come Giorno di Brahma. Incontreremo spesso *maya* in queste pagine, perché Ella è la causa di tutti i nostri mali.



*In sintesi:* la Coscienza Cosmica ha manifestato la Creazione materiale in cui esistiamo avviando un movimento vibratorio composto da due forze opposte: una che attira tutte le creature verso la loro origine in *Satchidananda*, e l'altra che le spinge verso il coinvolgimento nelle manifestazioni della creazione esteriore, che irretiscono e catturano, ma che sono infinitamente varie e affascinanti. L'interazione tra queste forze governa le nostre vite.

*Una potente forza di gravità divina attira costantemente tutte le unità di energia verso Dio [...] La forza di maya [...] cerca incessantemente di mantenere in vita la creazione attraverso la legge della repulsione. Lo scontro tra la forza creativa di Maya e la forza di gravità divina provoca la disarmonia nell'universo, che nell'essere umano viene chiamata malattia. [...] Di conseguenza, possiamo definire "malattia" tutto ciò che ci impedisce di conoscere Dio. [5]*

### ***I gemelli***

Analogamente allo *yin* e allo *yang* del Tao e ai gemelli della Donna Cielo irochese, lo Spirito Cosmico (il Padre) e l'Energia Cosmica (la Madre) hanno generato due gemelli: l'Anima (in sanscrito, *atman*) e l'Ego (in sanscrito, *ahankara*). Questi due personaggi sono l'eroe e il malvagio del Dramma Divino, in quanto interagiscono per influenzare ogni aspetto della nostra vita, inclusa – come vedremo in queste pagine – la nostra salute.

*L'anima è Spirito individualizzato, così come l'onda è oceano individualizzato. Lo Spirito è immortale, onnisciente, onnipresente, sempre nuova beatitudine. Quindi, l'anima è immortale, onnisciente, onnipresente, sempre nuova beatitudine individualizzata. [6]*

Come nella razza umana i genitori biologici trasmettono i loro geni ai figli, lo Spirito dona ai suoi figli il sublime DNA del proprio beato *Satchidananda*. Una volta pienamente risvegliata, l'anima riconosce la sua unità con lo Spirito nello stato noto come realizzazione del Sé.

Sia le scritture orientali che quelle occidentali discendono da una Verità comune, che un'antica scrittura indiana, lo *Yajury Veda*, definisce "*Aham Brahmasmi*", "Io sono Brahman, lo Spirito Infinito". Gesù affermò: «Io e il Padre mio siamo una cosa sola». E nella *Bhagavad Gita*, Dio nella forma di Krishna proclama:

*Questo Sé non nasce, né muore mai. Esiste in sé stesso e continua la sua esistenza per sempre. È senza nascita, eterno, immutabile e sempre il medesimo. Il Sé non viene ucciso quando il corpo muore. (Bhagavad Gita 2, 20)<sup>2</sup>*

In che modo queste affermazioni esoteriche sono rilevanti per la nostra vita? Lo sono perché, come disse Paramhansa Yogananda: «Come eredi del nostro Padre Universale, abbiamo accesso alla salute perfetta, a una prosperità equilibrata e alla profonda saggezza». [7]

La salute perfetta è l'eredità di cui Dio ci ha fatto dono. L'anima dentro di noi conosce questa verità e cerca costantemente di trasmettercela attraverso la voce tranquilla dell'intuizione. Se potessimo aprire le nostre facoltà intuitive interiori e ascoltare i suoi sussurri silenziosi, la sentiremmo affermare continuamente questa verità.

---

<sup>2</sup> Questo e altri riferimenti alla *Bhagavad Gita* sono ripresi dall'*Essenza della Bhagavad Gita*, Swami Kriyananda, Ananda Edizioni.

## AFFERMAZIONE

*Io sto bene! Sono forte! Sono un fiume prorompente di illimitato potere e infinita energia! [8]*

La voce dell'Anima è una delle due forze trainanti della nostra esistenza. Andiamo a scoprire ora qual è l'altra. Yogananda ci dice: «**L'ego è l'anima identificata con il corpo**».

Mentre l'Anima si identifica con lo Spirito, l'Ego si identifica con il corpo fisico e la creazione materiale in cui esiste. L'Ego è un'espressione dell'Anima, che, tuttavia, guarda in un'altra direzione. Mentre l'Anima riflette la Coscienza pura e illimitata, lo sguardo dell'Ego è rivolto completamente verso forme materiali limitate. Avendo identificato la propria esistenza con la materia, l'Ego desidera le soddisfazioni che immagina di poter trovare nelle cose materiali.

L'Ego è la voce in noi che afferma: «Comprami!», «Portami a casa!», «Sono stanco!», «Sto male!», «Sono preoccupato», «Mi sento confuso», «Non ce la faccio». Con le sue continue richieste, l'Ego dimostra tutto il suo attaccamento alla propria esistenza e ai propri desideri.

*Maya* esercita la sua magia ingannevole attraverso la voce interiore dell'ego, e l'ego opera la sua ipnosi su di noi e ci intrappola attraverso i cinque sensi. La predominanza di una o dell'altra voce in noi in un dato momento diventa un fattore determinante per la nostra salute, o per la sua assenza.

*Andare oltre maya fu il compito assegnato al genere umano dai profeti nel corso dei millenni. Ergersi al di sopra della dualità della creazione e percepire l'unità del Creatore fu considerato il fine supremo dell'uomo. Coloro che si aggrappano all'illusione cosmica devono accettare la sua legge fondamentale di polarità: flusso e riflusso, ascesa e caduta, giorno e notte, piacere e dolore, bene e male, nascita e morte. Questo modello ciclico assume una certa angosciosa monotonia, dopo che l'essere umano è passato attraverso qualche migliaio di nascite; allora egli inizia a gettare uno sguardo di speranza oltre le coercizioni di maya. [9]*

## AFFERMAZIONE

*Nella mia anima si nasconde la gioia che il mio Ego sta cercando. Improvvisamente divento consapevole della Sua beatitudine, celata come miele nell'alveare del silenzio. Romperò l'alveare del silenzio e berrò il miele della beatitudine eterna. [10]*

## PARTE I – NOTE

### *Capitolo primo*

- 1- Yogananda, *Meditations and Affirmations*, East-West, aprile 1932; e *Inner Culture*, ottobre-dicembre 1941.
- 2- *Chinese Creation Myths*, Wikipedia, [https://en.wikipedia.org/wiki/Chinese\\_creation\\_myths](https://en.wikipedia.org/wiki/Chinese_creation_myths).
- 3- Kriyananda, *L'essenza della Bhagavad Gita*.
- 4- Kriyananda, *Dio è per tutti*.
- 5- Yogananda, *Advanced Course on Practical Metaphysics, Lesson 2*.
- 6- Yogananda, *Imperishable Soul, Spiritual Interpretation of the Bhagavad Gita*, Inner Culture, agosto 1937.
- 7- Yogananda, *Recipes*, East-West, novembre-dicembre 1928.
- 8- Kriyananda, “Buona salute” *Affermazioni per l'autoguarigione*, 43.
- 9 Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, 263.
- 10 Yogananda, *Meditations and Affirmations*, East-West, settembre 1932.