

LIFE FORCE

Guarire con la Forza Vitale

INSEGNAMENTI E TECNICHE
DI PARAMHANSA YOGANANDA

I SUPERPOTERI DELLA
MENTE



 SHIVANI Lucki

I SUPERPOTERI DELLA MENTE

Shivani Lucki

Insegnamenti e tecniche di Paramhansa Yogananda

Traduzione di Francesca Di Giannantonio e Alessandra Akshaya Limetti

Copyright dell'edizione italiana Yogananda Edizioni ecc.

Tutti i diritti riservati.

Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Le informazioni, le pratiche, gli esercizi e i suggerimenti contenuti in questo volume non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto, l'autore e l'editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico, sotto forma di autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via.

Testimonianze

Guarire con la Forza Vitale di Shivani Lucki ispirerà molte persone a prendere decisioni che cambieranno la loro vita. I suggerimenti che vengono proposti in questo libro saranno di grande utilità per chiunque sia sinceramente interessato a trasformare una vita completamente materialistica in una vita di pura spiritualità. Questo è un cambiamento che ogni individuo deve fare se vogliamo creare un nuovo mondo.

Conosco Shivani – vera discepolo di un maestro realizzato, Sri Paramhansa Yogananda – da più di vent'anni. Mi congratulo con lei per aver deciso di raggiungere le innumerevoli anime che non sanno come uscire dal labirinto dell'illusione in cui sono intrappolate.

–**Vanamali Mataji**, Ashram di Vanamali, Rishikesh, India

Con chiarezza, precisione e profondità di comprensione, Shivani ha creato un capolavoro che, a mio avviso, deve essere inserito nel piano di studi di medicina. La medicina moderna riconosce che tutte le malattie hanno un'origine psicosomatica, sottolineando, in questo modo, l'importanza che gli schemi di pensiero incisi nella mente subconscia hanno nell'origine della malattia. I molti casi studio presentati in questo libro confermano la mia esperienza di psichiatra clinico: la pratica delle affermazioni, la meditazione e un atteggiamento positivo non solo contribuiscono alla remissione delle malattie, ma anche alla prevenzione. Una lettura obbligata per chiunque voglia vivere una vita sana in questo mondo esasperante.

–**Dr.ssa Mona Choudhary**, medico chirurgo, specializzata in psichiatria, fondatrice del *Parentingmantra.com*, Nuova Delhi

Guarire con la Forza Vitale mette in luce una capacità unica dell'essere umano, il libero arbitrio, e ci invita a utilizzare questo strumento per creare buone abitudini, sostituendo quelle malsane, e a scegliere in maniera consapevole pensieri positivi per combattere ansia, negatività e paura. Ci conduce a scoprire strumenti di guarigione che neanche sapevamo esistessero. Per esperienza, posso affermare che quello che troverai in questo libro ti trasformerà.

–**Dr.ssa Kriti Maroli**, MDS, Gurgaon, India

Questo libro è una meravigliosa combinazione di scienza e spiritualità, entrambe necessarie per vivere una vita perfettamente sana. Shivani, con grande impegno, ha infuso nella trilogia sulla Forza Vitale l'elisir delle tecniche trasformanti di autoguarigione di Paramhansa Yogananda, che lei stessa ha praticato e insegnato per cinquant'anni.

Le deliziose storie personali provenienti da persone da tutto il mondo aggiungono una dimensione di immediatezza e dimostrano che le pratiche descritte nel libro sono efficaci anche, e soprattutto, in tempi di difficoltà fisiche ed emotive. Come insegnante di medicina preventiva, so quanto sia importante mantenere uno stile di vita sano. Se adottiamo anche solo qualcuno dei saggi suggerimenti che vengono forniti in questo libro per la nostra dieta fisica e mentale, possiamo sviluppare un sistema immunitario forte e godere di una salute migliore.

–**Dr.ssa Pallavi Shukla**, medico chirurgo, ricercatrice, professoressa associata di oncologia preventiva, AIIMS, Nuova Delhi

Questo libro è un compendio esaustivo degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda sulla guarigione, insegnamenti che non solo ci mettono sulla strada della guarigione dalla causa fondamentale di ogni malattia, l'ignoranza spirituale, ma forniscono metodi estremamente pratici e di immediata applicazione, che tutti possono usare in qualsiasi situazione della vita. Shivani ha passato anni a studiare, applicare e condividere questi insegnamenti e i volumi di questa trilogia sono il frutto della sua profonda dedizione al sentiero della guarigione spirituale, secondo gli insegnamenti dei grandi maestri della realizzazione del Sé.

–**Hana Mukti Božanin**, istruttrice di meditazione, insegnante di inglese e traduttrice, Belgrado, Serbia

La vera guarigione si ottiene attingendo al *Prana* Universale e alla Coscienza Universale, a cui possiamo imparare ad accedere attraverso speciali pratiche di yoga, come quelle insegnate dai grandi yogi, in particolare da Paramhansa Yogananda e dalla linea di guru a cui appartiene. *Guarire con la Forza Vitale* di Nayaswami Lucki, esperta discepola di Yogananda e Swami Kriyananda, ci rivela questi segreti yogici di guarigione in modo pratico, con lo scopo di aiutarci a recuperare il collegamento con il nostro *prana* interiore per la nostra salute e il nostro benessere, a ritrovare la nostra vitalità, a rafforzare il nostro sistema immunitario e ad assicurarci una vita lunga e in salute, donandoci il potere di aiutare e guarire anche gli altri.

–**Dr. David Frawley**, vedacharya, fondatore dell'*American Institute of Vedic Studies*, autore di cinquanta libri su *Yoga, Vedanta, Ayurveda e astrologia vedica*

Il mio intuitivo viaggio di guarigione

Sono sempre stata molto prudente nel ricercare le cure mediche adatte alla mia salute. Prima di scegliere un dottore, faccio sempre ricerche approfondite. Eppure, è successo che, in un'occasione, mi sono resa conto che né l'endocrinologo, né il ginecologo o il gastroenterologo che avevo scelto con molta attenzione potevano offrirmi soluzioni per alleviare i debilitanti sintomi che stavo sperimentando.

Da circa nove mesi soffrivo di insufficienza surrenalica, un disturbo per cui le ghiandole surrenali non producono abbastanza cortisolo, procurandomi una enorme stanchezza e dolori acuti in tutto il corpo. Nonostante assumessi i farmaci che mi avevano prescritto i miei medici, mi sentivo sempre più stanca e c'erano dei giorni in cui non avevo la forza di uscire dal letto. In aggiunta a questa triste situazione, il mio pancreas iniziò a non funzionare più correttamente.

Non sapendo a chi altro rivolgermi, ho pregato per avere una guida.

Sono specializzata in chirurgia orale ricostruttiva e, un giorno, mentre visitavo nello studio di un collega, fui improvvisamente attirata verso la libreria su cui erano conservati varie riviste e libri. Non essendo alla ricerca di alcun libro in particolare, allungai la mano e afferrai un volume a caso.

Stranamente, non aveva nulla a che fare con l'odontoiatria, ma ancor prima di aprirlo ero intuitivamente sicura che contenesse le risposte ai miei problemi di salute. Lo portai a casa e quella sera lo lessi tutto d'un fiato. Trattava di un ambito di ricerca molto recente chiamato *medicina funzionale*, e descriveva tutti i sintomi che io stavo sperimentando, insieme alle ragioni che mi avevano fatto ammalare e la terapia che avrebbe restituito un equilibrio al mio corpo.

Il giorno successivo, riuscii a trovare il numero dell'autore, che era il presidente di due associazioni italiane dedicate alla medicina funzionale. Tuttavia, sebbene avesse delle qualifiche impressionanti, una sensazione intuitiva mi trattenne dal chiamarlo. Cercai, invece, su Google "medicina funzionale a Como". La ricerca restituì vari nomi e, sebbene nessuno sembrasse specializzato nel mio disturbo, venni attirata intuitivamente da un nome. Si trattava di un otorinolaringoiatra (uno specialista di orecchie, naso e gola) e, sebbene la scelta non fosse coerente con i miei sintomi, sapevo che in qualche modo lui mi avrebbe curato.

Quando gli descrissi i miei sintomi, suggerì un trattamento chiamato *terapia neurale*. In modo del tutto sorprendente, io, attenta ricercatrice, acconsentii immediatamente a sottopormi alla terapia, pur non sapendo in cosa consistesse. Una volta a casa, feci delle ricerche: «La terapia neurale consiste in iniezioni di procaina diluita con bicarbonato nei gangli nervosi ortosimpatici per calmarne l'attività (e quindi smorzare l'intera cascata ormonale di stress e catabolismo) e favorire la normale azione parasimpatica». Detto così, sembrava qualcosa di piuttosto spaventoso, ma io sapevo che era la terapia giusta per me.

Dopo solo poche sedute, tutti i miei sintomi regredirono e io non mi ero mai sentita meglio. Alla fine, scoprii che quell'umile otorinolaringoiatra era il presidente di un'associazione di medicina funzionale e che aveva scritto numerosi libri sul tema, ed era un pioniere nella pratica della terapia neurale.

Tornai al mio lavoro e alla mia vita spirituale con una nuova energia, con un rinnovato apprezzamento della superiorità della guida intuitiva sulla ricerca razionale e con tanta gratitudine per aver avuto il coraggio di seguire la mia intuizione.

–**Valentina**, Como

INDICE

I SUPERPOTERI DELLA MENTE

Il mio intuitivo viaggio di guarigione

PREFAZIONE

PREMESSA

INTRODUZIONE

PARTE I: I POTERI RISANANTI DELLA MENTE

CAPITOLO PRIMO:	Siamo ciò che pensiamo
CAPITOLO SECONDO:	La tua dieta mentale
CAPITOLO TERZO:	I superpoteri della mente conscia
CAPITOLO QUARTO:	La forza di volontà
CAPITOLO QUINTO:	La visualizzazione
CAPITOLO SESTO:	Il subconscio sotterraneo
CAPITOLO SETTIMO:	L'intuizione supercosciente

PARTE II: LE ABITUDINI

CAPITOLO PRIMO:	Le abitudini
CAPITOLO SECONDO:	Come creiamo le abitudini
CAPITOLO TERZO:	Amici e nemici delle tue abitudini
CAPITOLO QUARTO:	Eliminare le cattive abitudini
CAPITOLO QUINTO:	Cambiare le abitudini
CAPITOLO SESTO:	Soluzioni supercoscienti

PARTE III: LE AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE

CAPITOLO PRIMO:	La verità vi renderà liberi
CAPITOLO SECONDO:	Crea la tua affermazione
CAPITOLO TERZO:	Ricetta per creare le affermazioni
CAPITOLO QUARTO:	La tecnica delle affermazioni scientifiche

CAPITOLO QUINTO: Affermazioni in movimento e in musica

CAPITOLO SESTO: Guarire con le affermazioni

PARTE IV: LA GRAZIA DIVINA

CAPITOLO PRIMO: C'è qualcuno in ascolto?

CAPITOLO SECONDO: Chi sta chiedendo?

CAPITOLO TERZO: Richiesta-preghiera di guarigione scientifica

CAPITOLO QUARTO: La guida interiore

CAPITOLO QUINTO: Inviare energia risonante agli altri

GLOSSARIO

BIBLIOGRAFIA

FOTO E ILLUSTRAZIONI

SUGLI AUTORI

RINGRAZIAMENTI

PREFAZIONE

DR.SSA MARIA DONATELLA CARAMIA

La trilogia *Guarire con la Forza Vitale* è impregnata del potere e dello spirito di un grande maestro internazionale. L'autrice condivide con noi l'essenza degli insegnamenti senza tempo di Paramhansa Yogananda, che sono stati enunciati per la prima volta circa un secolo fa e sono ancora più attuali al giorno d'oggi.

Sappiamo che i nostri pensieri possono modificare il nostro corpo, grazie ai formidabili poteri neuroplastici del cervello. Non possiamo separare queste verità, di recente scoperta, dagli effetti delle pratiche spirituali sulla nostra mente, sulle nostre emozioni e sul nostro sistema immunitario. Le tecniche descritte in questo volume, in modo particolare le affermazioni scientifiche per la guarigione della mente e del corpo, ci richiedono di avere un ruolo di primo piano nel mantenimento della nostra salute e nella guarigione di noi stessi. Ci permettono di creare una realtà in cui siamo forti, resilienti e capaci di navigare nella vita con grazia e coraggio, facendo un pensiero positivo alla volta.

Da tempo ammiro profondamente Shivani come amica personale e insegnante oltremodo ispirante. Combina un'acuta intelligenza con l'intuizione e con una generosità che aspira ad aiutare tutti a sentirsi supportati, riconosciuti e guariti.

Shivani ha avuto la grande fortuna di poter apprendere i principi e le pratiche della realizzazione del Sé da uno dei più grandi pensatori del nostro tempo, Swami Kriyananda, il quale, a sua volta, li ha ricevuti direttamente da Yogananda. L'autrice condivide in modo estremamente generoso la saggezza di questi maestri, arricchendola con la comprensione che ha acquisito in cinquant'anni di pratica personale.

Man mano che procederai con la lettura di queste pagine, ti invito a prenderti il tempo per eseguire gli esercizi descritti, poiché questi ti aiuteranno a modificare le tue abitudini malsane e a sostituirle con altre risananti, e a ricevere l'infalibile guida del tuo più alto Sé.

–Dr.ssa Maria Donatella Caramia, neurologa, psicologa e professoressa di neurologia umanistica, Università di Roma Tor Vergata

PREMESSA

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

La vita moderna non ci aiuta a mantenere un buono stato di salute. L'inquinamento, i cambiamenti climatici, gli eccessivi stimoli sensoriali a cui siamo sottoposti rendono quest'epoca un tempo in cui è sempre più difficile costruire e conservare una vita felice e in salute. Non possiamo mai sapere, inoltre, quando una "bomba karmica" sta per esplodere nella nostra vita. Le tecniche illustrate nei volumi di questa trilogia 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, questi libri ti aiuteranno a raggiungere uno stato di benessere ancora più ricco di vitalità.

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

Paramhansa Yogananda, autore di *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 trilogia, ho potuto sperimentare innumerevoli volte il loro enorme potere di guarigione. Le ispiranti storie personali riportate nei tre libri ne testimoniano lo straordinario valore.

Grazie alla pratica quotidiana delle tecniche basate sulla 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. Costretta in un letto di ospedale, praticavo gli Esercizi con la Forza Vitale più volte al giorno. Dopo quindici giorni, sono stata dimessa dall'ospedale, e dopo tre mesi sono tornata alla vita normale.

– **Vinu**, Nuova Delhi

A seguito delle terapie a cui mi ero sottoposto per curare il tumore che mi era stato diagnosticato vicino alla spina dorsale, non ero più in grado di camminare. Il medico mi disse che avrei dovuto rimanere a lungo in ospedale. Ho praticato gli Esercizi con la Forza Vitale mentalmente, mentre ero ricoverato. Dopo tre giorni ho ripreso a camminare, e in breve tempo il medico, stupefatto, mi ha dimesso.

– **Rinus**, Paesi Bassi

Con i tre volumi 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 *Il potere del 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 *Le leggi 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 di quest'ultimo volume, dedicato a 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 di questa religione ti salverà da atroci paure e colossali sofferenze».

INTRODUZIONE

Il libro che hai tra le mani appartiene alla trilogia *Guarire con la Forza Vitale*: tre libri (*Il potere del prana*, *I superpoteri della mente* e *Le leggi del magnetismo*) che ti faranno da guida nel tuo viaggio verso una salute più florida e piena. 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 *Il potere del prana* ci riporta alle origini, quando la Forza Vitale diviene il potere che plasma la Creazione. Yogananda ci mostra come attingere a questo potere e come usarlo per infondere vitalità al nostro corpo. Questa forza, inoltre, è 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 antagonisti 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 una sorprendente sezione di questo volume, troverai anche 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. Troverai, inoltre, 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 *Le leggi del magnetismo* rivela il modo in cui 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 necessarie per avere una carriera di successo. Il capitolo finale illustra come sintonizzarsi con le sottili frequenze vibratorie guaritrici dei mantra e della musica, della natura, dei luoghi sacri e delle persone ispiranti. Vi troverai importanti tecniche per rafforzare 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, sia nelle epoche passate che in tempi più recenti, hanno raggiunto le vette più alte della completa realizzazione e ci hanno indicato la strada per raggiungere a nostra volta quelle altezze.

Una di queste guide dei tempi recenti è Paramhansa Yogananda.

PARAMHANSA YOGANANDA

Autore del grande classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*,^[1] Yogananda è universalmente riconosciuto come un maestro spirituale illuminato dei tempi moderni. Aveva il dono straordinario di distillare l'essenza della saggezza delle grandi Scritture dell'India, presentandola nella forma che lui stesso aveva definito “*how-to-live teachings*” [“insegnamenti su come vivere”] utili e accessibili anche a noi, oggi.

Yogananda nacque in India nel 1893, alle soglie del *Dwapara Yuga*, l'Era dell'energia. L'avvento di questa nuova era ha reso possibili le scoperte di Albert Einstein e Nikola Tesla sulla natura dell'energia, e le numerose innovazioni che hanno liberato l'umanità dalle limitazioni della materia.

Solo nel primo decennio del ventesimo secolo sono state create alcune importanti invenzioni – come quella della radio, del radar e dell'elettrocardiogramma, per menzionarne soltanto 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 dispositivi 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 fecero il loro primo volo e Henry Ford produsse il Modello T – il momento era propizio e le persone erano desiderose di apprendere tecniche di automiglioramento basate sui principi dell'energia.

Sebbene Yogananda non sia ricordato in primo luogo come guaritore miracoloso, nei suoi primi cicli di conferenze in America offrì molte dimostrazioni pubbliche del 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 a Mount Washington, Los Angeles, guarì una donna affetta da una nevrite paralizzante, restituendole la capacità di camminare senza stampelle.

Nella città di Washington, nel 1927, circa cinquemila 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

La 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 a farlo, Yogananda talvolta operava delle guarigioni, ma la sua intenzione come guida spirituale era, in realtà, quella di insegnare agli altri i metodi con cui attirare l'inesauribile Forza Vitale per guarire sé stessi. In queste pagine, Yogananda ci dona le chiavi per svelare i misteri della vita.

Oltre ai cinque milioni di copie dell'*Autobiografia di uno yogi* in circolazione, Yogananda è autore di altri libri ampiamente diffusi. Nei volumi di questa trilogia 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 alla *Bhagavad Gita* e alla Bibbia cristiana.

Ho attinto abbondantemente a tali fonti in questi tre libri. 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, venne accolto da Yogananda come discepolo e monaco nel 1948. Su richiesta del Maestro, Kriyananda studiò attentamente i suoi scritti, specialmente quelli sulla *Bhagavad Gita* e sulla Bibbia. Prese molti appunti nel corso degli interventi pubblici del Maestro e durante le loro conversazioni private, e li incluse in seguito 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, conferendogli 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 sessantacinque anni come discepolo (1948-2013), Kriyananda ha tenuto conferenze in tutto il mondo, tra cui anche interventi quotidiani sui principali canali televisivi indiani. Ha pubblicato circa centoquaranta 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 conseguire salute, benessere e vitalità.^[2] Alcuni estratti di questi articoli e lettere inedite sono riportati nei volumi di questa trilogia, nelle note alla fine dei vari capitoli e nelle appendici.

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

Materiale interattivo

In ogni volume 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, 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 stampare e completare su carta.

Le Appendici: un tesoro di ulteriori ispirazioni!

Solo per i lettori di questo libro, nel sito (oppure scansionando questo QR code) sono disponibili le seguenti risorse online:

- Articoli di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, molti dei quali resi disponibili al pubblico per la prima volta, sui temi seguenti:
 - Superare le emozioni dannose
 - Il significato dei sogni
 - Come sviluppare l'intuizione creativa
 - Come vincere la paura e la collera
 - Come eliminare le abitudini negative e crearne di salutari.
- Una lezione con Shivani sugli Esercizi per la vita supercosciente, creati da Swami Kriyananda.
- Discorsi di Shivani sul tema "Preghiere di guarigione e affermazioni".
- E molto altro!

Sei inoltre invitato a unirti alla ***Healing Life Force Community*** per ricevere consigli sulla guarigione e partecipare a sessioni interattive e seminari con l'autrice. Visita il sito www.healinglifeforces.com.

Storie

Particolarmente coinvolgenti, ispiranti e istruttive sono le storie, che ho riportato in tutti e tre i libri, di persone che hanno usato queste tecniche per la propria guarigione. Alcune di esse sono allegoriche, altre sono riprese dalla mitologia, ma per 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 Esso, 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.^[3]

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

Sono arrivato alla conclusione che il rapporto tra scienza e religione sia piuttosto sfumato. 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 le sue potenzialità benefiche per il genere umano.^[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 del volume *Il potere del prana*), 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 risanante nel corpo come "Forza Vitale", termine intercambiabile con *prana*.

Esercizi di ricarica

La principale tecnica di guarigione attraverso la Forza Vitale descritta in questa trilogia fa parte di una pratica che Yogananda ha sviluppato negli anni Venti del ventesimo secolo e che ha chiamato originariamente “Esercizi *Yogoda*”. Successivamente, egli ha iniziato a usare l’espressione “Esercizi di ricarica”. Nelle citazioni di Yogananda degli anni Venti e Trenta 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 alcuni semplici video.

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 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 autoguarigione. Ti auguro di fare continui progressi mentre ti impegni a diventare, come dice Yogananda, «**Maestro del tuo destino**».*

INTRODUZIONE - NOTE

1 Ritenuto «uno dei cento migliori libri spirituali del ventesimo secolo», *Autobiografia di uno yogi* è stato tradotto in più di cinquanta lingue, ha venduto oltre quattro milioni di copie ed è considerato in tutto il mondo un classico della letteratura religiosa. La traduzione italiana della versione originale può essere acquistata sul sito di Ananda Edizioni, 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

La via del successo secondo i principi dello yoga.

3 «Lo scienziato della materia usa le forze del corpo e della natura per rendere migliore e più confortevole l'ambiente in cui vive l'uomo, mentre lo scienziato spirituale, che usa il potere della mente per illuminare l'anima dell'uomo, può rendere un servizio ancora maggiore». Yogananda, "Christian Science and Hindu Philosophy", *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: «Ogni metodo di guarigione è efficace in base al suo potere di risvegliare o stimolare la Forza Vitale. Le medicine e le manipolazioni fisiche sono metodi più grossolani, mentre l'elettricità e i raggi sono di natura più fine e agiscono più direttamente sulla costituzione elettronica del corpo, armonizzando le condizioni vibratorie errate. La Forza Elettrica Cosmica è la fonte diretta della Vita».

PARTE I

I POTERI RISANANTI DELLA MENTE

Tutte le sofferenze corporee affondano le radici nella mente. [...] Se la mente può provocare la malattia, può anche provocare la salute.^[1]

–YOGANANDA

Il pensiero è il cervello delle cellule e delle unità di Forza Vitale presenti in ogni particella del corpo. Di conseguenza, un pensiero di malattia scombussola tutto il sistema di gestione della Forza Vitale nelle cellule, mentre un pensiero di salute corregge qualsiasi disturbo del sistema cellulare.^[2]

–YOGANANDA

Salvare la faccia

Lorraine era felicemente sposata da trent'anni con l'amato pastore della più grande chiesa protestante della città. Era molto rispettata, una vera forza di compassione e servizio, e la sua vita era perfettamente complementare a quella del marito.

E poi, di punto in bianco, il divorzio. Fu assalita da brutti pensieri di dolore, umiliazione e disperazione. La gente parlerà. «Come ha fatto a non prevederlo?». La gente giudicherà. «Se non è riuscita a “tenere in ordine” casa sua, come può consigliare gli altri?».

Lorraine cercò rifugio nella fortezza di quella casa che per tre decenni era stata per tanti un focolare caldo e amorevole. Aveva consigliato e confortato molti in situazioni simili. Quanto erano stati validi i suoi consigli?

Decise di intraprendere un viaggio, di incontrare nuove persone e fare nuove esperienze. Prima di partire, si recò dal medico di famiglia. Inaspettato e sconvolgente come il suo divorzio, le fu diagnosticato un melanoma al viso che necessitava di un trattamento urgente.

Perché stava affrontando una grave malattia, subito dopo aver combattuto lo spettro della depressione? La risposta le arrivò in un lampo di chiarezza: si era talmente fissata sul pensiero di “perdere la faccia” che ora rischiava letteralmente di perderla!

Si ricordò di ciò che aveva sempre detto agli altri: gli inevitabili cambiamenti della vita sono il modo in cui Dio ci sprona a crescere. Quando un capitolo finisce, ne inizia un altro. La sua preghiera fu esaudita: ora, conoscendo il significato più profondo di questi eventi, non temeva più i pensieri degli altri ed era pronta a voltare pagina.

Intuendo che la causa del melanoma era stata rimossa, si sottopose a un ultimo trattamento e partì per il suo viaggio, nonostante le strenue obiezioni del medico. Il viaggio allargò la sua prospettiva e risvegliò aspetti di sé stessa che erano rimasti a lungo sopiti. Al suo ritorno, il medico confermò che il melanoma era scomparso. Riacquistata la fiducia, riprese a servire con amore i suoi numerosi amici della congregazione.

PARTE I – CAPITOLO PRIMO

Siamo ciò che pensiamo

Il pensiero ha il potere di materializzare.

Cambia il tuo modo di pensare. Non esiste altra tecnica. Nel breve arco della tua vita, con il potere del pensiero puoi andare più veloce di un aeroplano o di qualsiasi animale, ed essere più potente di qualsiasi meccanismo che l'uomo abbia mai inventato.

Sei fatto a immagine di Dio, che ti ha donato l'indomito potere del pensiero.

–YOGANANDA^[1]

Se il detto «siamo ciò che mangiamo» contiene una grande verità, la sua versione «siamo quello che pensiamo» è ancora più incisiva. Ogni grande traguardo ha la sua origine nella mente.

Le macchine volanti furono concepite da Leonardo da Vinci nel 1490, ma sarebbero diventate realtà solo nel 1903 con il primo volo dei fratelli Wright.

Nel 1964, Eugene Roddenberry ideò il dispositivo mobile per le comunicazioni utilizzato nel cast di Star Trek. Nove anni dopo, Martin Cooper introdusse il primo telefono portatile.

Nel 1898, nel suo racconto breve *Dal London Times del 1904*, Mark Twain immaginò una rete di comunicazione che gli scienziati avrebbero potuto usare per condividere le loro scoperte e collaborare. Proprio lo scopo che ha portato alla nascita di internet negli anni Ottanta.

Gli astronauti si visualizzano mentre lavorano nello spazio, prima ancora di iniziare il loro addestramento.

Gli atleti sono soliti visualizzare prima le loro prestazioni e trovano questo metodo estremamente efficace per preparare il corpo e programmare i circuiti cerebrali alla vittoria. Si immaginano sul podio del vincitore e cercano di percepire il freddo della medaglia attorno al proprio collo.

Gallerie, cavi di comunicazione sottomarini, satelliti, trapianti di organi, un albero che produce diverse varietà di frutta, il telescopio Hubble, il *rover* inviato su Marte: tutto ha avuto origine in prima battuta nella mente fertile di qualche visionario.

La casa in cui vivi forse ha iniziato a esistere come la tua “casa dei sogni” in cui solo tu credevi veramente.

La mente che può concepire tali formidabili invenzioni è in grado di aiutarci a manifestare salute, successo e felicità.

La mente quantistica

L'inventore, lo scienziato, l'artista, l'atleta sono arrivati a comprendere che l'origine della loro realtà e le fondamenta del loro successo risiedono nella mente. Secondo la nostra comprensione attuale della fisica quantistica, la nostra mente soggettiva produce dei cambiamenti percepibili nel mondo fisico oggettivo.

I tuoi pensieri sono una forma di energia che trasmette un segnale dalla tua torre radio verso ogni cosa e ogni persona attorno a te. [...] A differenza di quello che succede con una torre radio, l'energia che proviene dai tuoi pensieri non è limitata a una località geografica particolare. I tuoi pensieri sono collegati alla *rete di energia della realtà*

globale, che è tutta intorno a noi. [...] L'universo legge la frequenza vibratoria dei tuoi pensieri e attrae le persone, i luoghi e le circostanze che li trasformano in realtà. [...] Tutti abbiamo in noi la capacità e il potere di utilizzare l'energia dei nostri pensieri per plasmare la nostra realtà.^[2]

Questa è la Legge di Attrazione, la verità secondo cui i nostri pensieri, che sono modelli di energia sottile, hanno il potere di attirare esperienze e oggetti.

La Legge di Attrazione ti procurerà certamente e infallibilmente le condizioni, l'ambiente e le esperienze di vita che corrispondono al tuo atteggiamento mentale abituale, caratteristico e predominante.^[3]

In termini pratici, la Legge di Attrazione significa che i nostri pensieri, positivi o negativi, attirano i risultati corrispondenti. Se durante un colloquio di lavoro i tuoi pensieri sono completamente focalizzati su immagini di te che vieni assunto, la loro energia influenzerà l'esito del colloquio. Visualizzarsi mentre si sta riuscendo in qualche impresa aumenta le probabilità di successo. Ma se riempiamo la nostra mente di pensieri di debolezza e malattia, le possibilità che saremo sani e forti diminuiscono drasticamente.

In questa sezione impareremo alcune tecniche in cui utilizzeremo il nostro potere quantistico della "mente sulla materia" per aiutarci a creare e a mantenere una buona salute.

La psicologia dei Veda

La ricca tradizione che si tramanda sin dai tempi antichi in India contempla anche una parte dedicata alla comprensione di come funziona la mente. Le Scritture del *Sanataan Dharma*¹ (i *Veda*, gli *Upanishad*, la *Bhagavad Gita*, gli *Yoga Sutra* di Patanjali e altre scritture e tesori) forniscono indicazioni dettagliate su come mantenere un sano equilibrio tra corpo, mente e spirito.

Yogananda ha interpretato questa antica saggezza per l'età moderna, mostrandoci come la mente può essere usata come potente strumento di guarigione. Ci ha introdotto ai quattro aspetti della coscienza umana e alle tre dimensioni della consapevolezza. Le tecniche che ha insegnato, molte delle quali sono presentate in questo capitolo, consistono in modi pratici per sviluppare i poteri della mente e armonizzare le sue dimensioni.

I quattro aspetti della coscienza umana

La mente (da non confondere con il suo contenitore fisico, il cervello) ha quattro funzioni: percepisce attraverso i sensi, distingue ciò che percepisce, mette in relazione le sue percezioni con l'individuo e assegna un grado di desiderabilità o meno agli oggetti della sua percezione.

Poiché il cervello fisico funziona più o meno allo stesso modo in tutti gli esseri umani, anche la mente funziona in modo simile in ogni persona. Il modo in cui ogni individuo decide di usare queste capacità mentali universali è una questione di libera scelta, che sarà influenzata dall'insieme delle sue scelte individuali passate (il suo karma) e dall'ambiente e le circostanze familiari in cui vive.

Percezione. Noi percepiamo il mondo attraverso i nostri cinque sensi. Le nostre percezioni fisiche forniscono alla mente i dati che provengono dal mondo esterno. Ciò che la mente riesce a percepire dipende da quello che può vedere, sentire, odorare, gustare e toccare. In sanscrito questa funzione della mente si chiama *mon* o *manas*. In questa fase, la mente vede un cavallo, ma non lo definisce come tale: fino a questo momento, la mente semplicemente percepisce l'immagine visiva di un cavallo.

Discernimento. Quando percepisce qualcosa, la mente cerca di attribuirgli un senso utilizzando la facoltà conosciuta nei *Veda* come *buddhi*. Questo è l'aspetto della mente che diventa consapevole di

1 «*Sanataan Dharma* indica quella verità che è eterna, e che è espressa in vari modi in tutte le grandi religioni del mondo». –Kriyananda, Swami, *Keys to the Bhagavad Gita*, Crystal Clarity Publishers

qualcosa e cerca di identificarla e comprendere se è benefica o dannosa. In questa fase, la mente identifica l'oggetto della percezione: «Questo è un cavallo».

Personalizzazione. La mente cerca di discernere quali, tra le sue innumerevoli percezioni, siano più utili per realizzare i propri desideri e assicurarsi la propria sopravvivenza. Questa funzione della mente è chiamata *ahankara* e rappresenta la volontà egoica. La mente egoica ora definisce la sua relazione con il cavallo: «Questo è il *mio* cavallo».

Sentimenti o emozioni. L'ultima funzione della mente è nota come *chitta*, che è la capacità di attribuire un valore emotivo alle sue esperienze, classificandole come piacevoli o sgradevoli. L'aspetto emozionale della mente è un'arma a doppio taglio. Da un lato, quando è imparziale e impersonale, il sentimento lavora in armonia con *buddhi*. Ma quando è guidato dall'ego, il sentimento ci intrappola in desideri e attaccamenti personali. «Mi *piace* il mio cavallo!».

Per riassumere: *manas* è la consapevolezza sensoriale: come uno specchio, riceve e riflette le impressioni che provengono dai sensi; l'intelligenza, *buddhi*, interpreta queste impressioni; l'aspetto emotivo, *chitta*, reagisce ad esse dando origine a un'emozione e, infine, la volontà personale, *ahankara*, attribuisce a queste impressioni un valore.

Le tre dimensioni della mente

Man mano che la mente coordina le sue percezioni, si creano diversi livelli di consapevolezza. In psicologia, si parla molto del livello **subconscio** di consapevolezza, in particolare dell'oscurità che si suppone vi si annidi. Yogananda, tuttavia, sottolinea l'utilità della mente subconscia, che serve come "magazzino" in cui riporre i nostri **ricordi** e le nostre **abitudini**. Quando siamo capaci di gestirli saggiamente, i nostri ricordi e le nostre abitudini subconscie sono un potente strumento di autoguarigione; ma, se non facciamo attenzione, possono intrappolarci in abitudini malsane e in una sfrenata reattività emotiva.

Noi conosciamo bene la **mente conscia**, con le sue capacità esecutive di ragionamento, analisi e organizzazione. Nel prossimo capitolo, esploreremo i superpoteri della mente conscia – la **concentrazione**, la **forza di volontà** e la **visualizzazione** – e scopriremo come possiamo usarli per migliorare la nostra salute e il nostro benessere.

Meno conosciuta è la dimensione della **supercoscienza**, uno stato di consapevolezza che è superiore e indipendente dai sensi fisici e dal ragionamento mentale. Il suo superpotere è l'**intuizione**, uno strumento preziosissimo nella nostra ricerca della salute e della guarigione, di cui parleremo nel terzo capitolo.