



## CONSIGLI SPIRITUALI

### Frase e insegnamenti spirituali di Paramhansa Yogananda

#### *L'unione con Dio è l'obiettivo*



Dio è Sat Chit Ananda: Essere, Coscienza, Beatitudine. La realizzazione del Sé è il modo per conoscere Dio. La devozione a Dio è la via più veloce poichè la tua anima è di Dio. Tu e tutti gli Esseri siete Manifestazione di Dio. Gesù: "Siete dei".

Lo scopo della vita è di essere liberi dalla sofferenza e di raggiungere l'infinita coscienza della beatitudine - e questo è Dio. Il peccato più grande è l'ignoranza, non sapere cos'è la vita e qual è il suo scopo; e la più grande virtù è la saggezza: conoscere il significato e lo scopo della vita e del suo Creatore. Sapere che non siamo piccoli esseri umani, ma che siamo una cosa sola con Lui, è saggezza.

Il regno di Dio non è tra le nuvole, in un determinato punto dello spazio; è proprio dietro l'oscurità che percepisci ad occhi chiusi. Dio è Coscienza; Dio è Esistenza assoluta; Dio è sempre nuova gioia. Questa gioia è onnipresente. Senti la tua unità con quella gioia. Risiede dentro di te e comprende l'infinito. Oltre i grossolani confini vibratorii della materia, l'Immutabile Infinito regna in tutta la sua maestosità e vastità.

Infinità: questo è il regno di Dio; Beatitudine consapevole, eterna e senza limiti. Quando la tua anima si è espansa e sente la sua presenza ovunque, allora sei unito allo Spirito.

Poiché Dio è l'Essenza del nostro stesso essere, non possiamo veramente esprimerci finché non impariamo a manifestare la Sua presenza dentro di noi. Questa è la verità. È perché siamo Divini, una parte di Lui, che non siamo in grado di trovare una soddisfazione duratura in qualcosa di materiale. Fino a quando non raggiungerai la contentezza in Dio, non otterrai la contentezza da qualsiasi altra cosa. Dio [Brahman] è Sat-Chit-Ananda, Beatitudine sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova. Noi, come anima, siamo Satchitananda individualizzati.



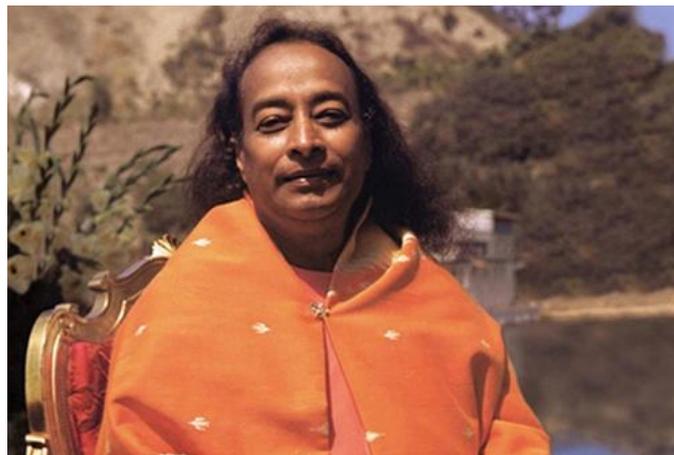
### ***La realizzazione del Sé è la via per conoscere Dio.***

"La realizzazione del Sé è la consapevolezza - nel corpo, nella mente e nell'anima - che siamo una cosa sola con l'onnipresenza di Dio; che non dobbiamo pregare che Lui giunga a noi, ma che gli siamo semplicemente vicini in ogni momento, che l'onnipresenza di Dio è la nostra onnipresenza; che ora siamo parte di Lui tanto quanto lo saremo mai. Tutto ciò che dobbiamo fare è migliorare la nostra conoscenza".

Il Signore Krishna proclama la realizzazione del Sé, la vera saggezza, come il ramo più alto di tutta la conoscenza umana, il re di tutte le scienze, l'essenza stessa del dharma ("religione"), poiché essa sola sradica permanentemente la causa della triplice sofferenza dell'uomo e gli rivela la sua vera natura di Beatitudine. La realizzazione del Sé è lo yoga o "unione" con la verità: la percezione diretta o l'esperienza della verità da parte della facoltà intuitiva onnisciente dell'anima.

### ***La devozione a Dio è la via più veloce***

“Colui che Mi serve con devozione profonda trascende i guna \* ed è qualificato per divenire (uno con) Brahman. Poiché io sono la base dell'Infinito, dell'Immortale, dell'indistruttibile, del Dharma eterno e della Beatitudine infinita”. Bhagavad Gita XIV: 26-27 [\* I tre attributi della natura: sattva (bene); tamas (male); rajas (attività). ]



Arjuna aveva chiesto (strofa 21): "Come fa un uomo a superare i guna?" Krishna ora risponde a questa domanda. "Col Bhakti Yoga", dice. "Con una incrollabile devozione a Dio, un amore per Lui così completo che la propria mente non ha spazio per il pensiero di sé". Una risposta di dolcezza e profonda semplicità, che offre all'uomo divina speranza e incoraggiamento. Nelle stanze 26-27 Krishna parla di come il Pratyagatma, l'anima o il vero essere dell'uomo, è identico a Dio: lo Spirito o l'Assoluto. Le parole di Krishna: "Io sono la base dell'Infinito", sono simili nella portata divina a quelle pronunciate da Gesù: "Prima che Abramo fosse, Io sono." (Giovanni 8:58) Krishna e Cristo parlarono dal profondo della realizzazione del Sé, sapendo che "Io e mio Padre siamo una cosa sola". (Giovanni 10:30)



Lo Spirito non manifesto che esisteva prima della creazione è la dimora suprema dell'Essere; dell'eterno Dharma, legge, giustizia e rifugio cosmico; e dell'Infinita Beatitudine.

"Chi mi percepisce dappertutto e vede ogni cosa in Me non mi perde mai di vista, né io perdo mai di vista lui". - La Bhagavad Gita VI: 30

L'amante divino vede Dio attraverso ogni finestra del pensiero e dello spazio, e l'Amato Cosmico vede il devoto attraverso ogni finestra del Suo amore onnipresente. Incastrati in visioni d'amore, Dio e il devoto godono di un'unione senza pari. Dopo aver unito la sua anima a Dio, lo yogi può ancora mantenere la relazione duale: il devoto liberato e Dio come Oggetto dell'adorazione. Questa strofa della Gita sottolinea definitivamente che lo yogi illuminato non perde l'individualità della sua anima; invece trova il suo essere esteso nell'Essere dello Spirito. Una persona comune si percepisce come separata da Dio. Lo yogi avanzato sente la sua anima come un'onda nell'oceano della Coscienza Cosmica. Ma lo yogi completamente liberato vede la sua anima onda come una manifestazione dell'Oceano Cosmico. Un tale yogi non dice mai: "Io sono Dio", perché sa che Dio può esistere senza la sua anima; ma, se vuole, può dire: "Dio è diventato me stesso". L'anima dello yogi emancipato può rimanere unita, se lo desidera, nell'Assoluto, come l'Assoluto. Oppure, lo yogi liberato, a causa della conservazione della sua individualità creata da Dio (che non può mai essere persa), può rimanere o riapparire nel corpo fisico in cui è stato liberato, al fine di adorare Dio in qualsiasi concetto personale (come il Padre -Madre-Amico-Amato Dio), o in qualsiasi forma materializzata desiderata (come una delle divinità, o come incarnato in uno degli avatar come Cristo o Sri Krishna), o come l'Infinito che tutto pervade. Questa strofa sottolinea lo stato di dualità che può esistere tra il devoto e Dio. Il devoto liberato può guardare Dio attraverso ogni nicchia aperta dello spazio, come lo Spirito può guardarlo attraverso ogni poro del cielo. Uno yogi così liberato non perde mai di vista Dio e Dio non lo perde mai di vista. Il vero amante è Dio; siamo tutti i Suoi amati, che cercano erroneamente l'amore negli esseri umani impermanenti. La sete di affetto non può mai essere placata dall'amore imperfetto dei mortali. Quando il devoto, con la pratica impara ad amare veramente e incondizionatamente tutti gli esseri, e con la meditazione impara ad amare Dio in modo supremo, allora e solo allora la sua brama d'amore è soddisfatta.

### ***La tua anima è di Dio***

Dio si riflette in miniatura come l'anima nel corpo dell'uomo. L'anima in sostanza è un riflesso perfetto del Divino; ma attraverso l'identificazione con un corpo, si immagina di essere l'ego soggetto al piacere e al dolore. L'anima temporaneamente sogna di essere un corpo, vivendo le sue gioie e i suoi dolori, sebbene in realtà sia sempre l'immagine immutabile di Dio. Lo Spirito è Gioia onnipresente sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova; l'anima è il riflesso individualizzato della Gioia sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova, confinata nel corpo di ogni essere.



Il processo di offerta e l'oblazione stessa - entrambi sono Spirito. Il fuoco e colui che fa l'oblazione sono altre forme di Spirito. Rendendosi conto di ciò, essendo assorbito nel Brahman (Spirito) durante tutte le attività, in verità un tale devoto va solo allo Spirito. - La Bhagavad Gita IV: 24

Tutta la manifestazione è un rituale variegato dell'unica Coscienza Cosmica di Dio. L'anima personale (atman) non è diversa dall'anima universale o da Dio (Paramatman); quindi, è Lui che è il Datore e il Ricevente di tutti i sacrifici (attività). È anche Lui che è l'oblazione, gli oggetti coinvolti nel rito. Lo yogi, realizzando questo, entra nel samadhi o unità con Dio. ... Quando una persona si sveglia completamente da un sogno, si rende conto che le sue apparenti manifestazioni fisiche e psicologiche erano semplici trame di oggetti onirici. Allo stesso modo, quando uno yogi si sveglia completamente dal sogno cosmico diventando uno con Dio, si rende conto che tutti i soggetti, gli oggetti e le attività nel cosmo sono i risultati dell'Unica Coscienza Cosmica. Vedendo il cosmo come un film da sogno di Dio, vede l'offerta della sua stessa vita come Brahman, e anche il fuoco della Vita Cosmica in cui la sua vita è data come un'offerta, come Brahman. Trova che il Signore di questa Cerimonia del Fuoco Cosmico e di tutte le attività ad esso collegate (le espressioni esterne della Coscienza Cosmica) sono Brahman. Con l'illuminazione interiore del risveglio divino, lo yogi cessa di essere un essere mortale con percezioni grossolane dell'universo; si rende conto che l'intero cosmo è un film cosmico e che il suo corpo è solo "un sogno che cammina".



Tu e tutti gli Esseri siete Manifestazione di Dio, o discendente di Bharata (Arjuna), conoscetemi come lo Kshetrajna (Conoscitore) [lo Spirito Universale e l'anima individualizzata] in tutti i kshetras (i corpi si sono evoluti dal principio creativo cosmico e dalla Natura ). La comprensione di kshetra [il conosciuto] e kshetrajna [il conoscitore] - è considerata da me come vera saggezza. —Bhagavad Gita XIII: 2

Questa strofa [XIII: 2] si riferisce alla natura immanente onnisciente dello Spirito. È solo Lui che si manifesta come innumerevoli anime. Uno yogi è possessore della vera saggezza se capisce che Dio è l'unico Kshetrajna, l'unico Percepiente nella creazione, singolarmente e in tutte le anime racchiuse nei corpi fisici. Dio è l'unico principio soggettivo, percettivo e oggettivo che esiste e si manifesta come creazione del sogno cosmico. È il Signore stesso che diventa tutti gli esseri



soggettivi dei sogni. È il principio cognitivo in tutte le creature senzienti e in ogni altra cosa. Si manifesta anche come tutti gli oggetti dei sogni e come i corpi dei sogni nella creazione. La comprensione di queste verità costituisce la vera saggezza.

Gesù rispose loro: "Non è scritto nella vostra legge, ho detto:" Siete degli dei "? - Giovanni 10: 34. Non è scritto nei tuoi libri sacri esattamente quello che ho detto ["Ho detto: 'Siete dei; e tutti voi siete figli dell'Altissimo "'(Salmi 82: 6).] - che non solo io ma tutti voi siete dei?

Se le Scritture dichiarano che tutti sono dei perché sono nati dalla Vibrazione Cosmica che emana da Dio Padre, quella verità non può essere annullata dalla tua incredulità. Allora come puoi parlare di blasfemia a me che sono stato santificato e inviato da Dio al mondo come un perfetto esempio divino? ... Quando Gesù cita le Scritture dicendo che "siete dèi ", significa che tutte le anime sono fatte a pura immagine di Dio, il Padre. Se un centinaio di persone si crogiolano sotto il sole, dieci con gli occhi ben aperti e novanta con gli occhi chiusi, tutti vengono rivelati dal sole. Ma i novanta che hanno gli occhi chiusi non vedono né il sole né se stessi come i dieci i cui occhi sono aperti. Allo stesso modo, le anime con gli occhi aperti della saggezza si considerano emanazioni di Dio, mentre gli altri, nonostante anche loro sono "figli del Altissimo "non se ne rendono conto perché i loro occhi di saggezza sono chiusi. Quindi, anche se la Scrittura dice di tutti gli esseri umani "voi siete dei", c'è una differenza di percezione tra loro in base al grado della loro autorealizzazione. Gesù, che aveva realizzato pienamente lo Spirito manifestato in lui, non parlava della sua natura umana come Dio, quindi non c'era alcuna bestemmia nel suo dire: "Io e mio Padre siamo una cosa sola". Le persone identificate con la loro egoità umana mancano di tale realizzazione; anche se sono dei potenziali, non hanno una reale percezione della presenza di Dio dentro di loro. Gesù non ha mai detto: "Io sono Dio", ma con le sue opere divine ha manifestato la consapevolezza che la sua coscienza, emanata da Dio, era una cosa sola con Lui.

Ed egli disse loro: «Voi siete di quaggiù, io sono di lassù; voi siete di questo mondo, io non sono di questo mondo. Vi ho detto che morirete nei vostri peccati; se infatti non credete che Io Sono Lui, morirete nei vostri peccati». - Giovanni 8:24.

Le parole "Io sono Lui" usate da Gesù sono una dichiarazione della verità ultima che è stata similmente realizzata, estaticamente nel samadhi e pronunciata dalle menti dell'India che vivevano prima e dopo il tempo in cui Gesù le ha pronunciate. Isha Upanishad dice: "Quel Sé assoluto che dimora nell'effulgenza trascendentale, in verità, io sono Lui". Altrove nelle Upanishad troviamo, allo stesso modo, le sacre affermazioni di verità Aham Brahmasmi ("Io sono Brahman — Spirito"), Ayam Atma Brahma ("Questo Sé è Spirito") e Tat Tvam Asi ("Tu sei Quello"). Il mantra scritturale Aham-Sa o 'Ham-sa' (letteralmente "Io sono Lui") sono potenti sillabe sanscrite che possiedono una connessione vibratoria con il respiro in entrata e in uscita. Così ad ogni respiro l'uomo afferma inconsciamente la verità del suo essere: Io sono Lui! Gesù - come tutti i maestri liberati si erano qualificati per fare tali autodichiarazioni - intendeva affermare per consapevolezza diretta che la Coscienza Cristica (Kutastha Chaitanya) dentro di sé era una cosa sola con la

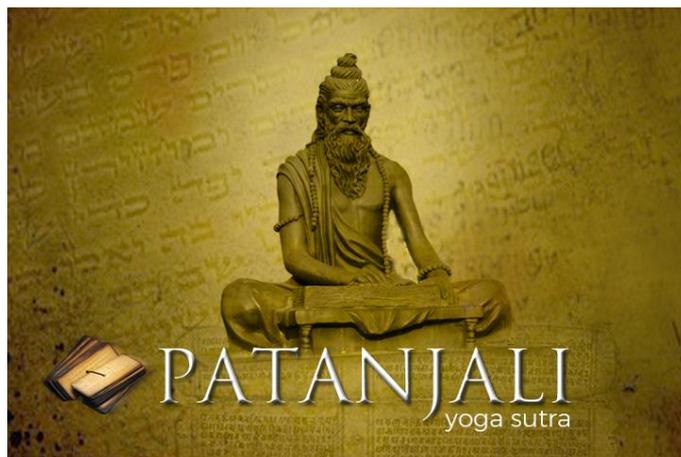


Coscienza Cosmica - il Padre o l'Essere Assoluto (Brahman). Quando Gesù disse: "Perché se non credete che io sia Lui, morirete nei vostri peccati", intendeva dire che coloro che sono identificati con i loro corpi e non raggiungono gli stati trascendenti nella meditazione, non possono sapere che il loro vero Sé, l'anima, è un riflesso dello Spirito ("Io sono Lui"). Le anime divine che vivono sulla terra identificate con la Coscienza Cosmica non creano desideri umani o karma vincolanti e quindi, alla morte, diventano una cosa sola con lo Spirito. Ma le persone che passano la vita soddisfacendo solo i bisogni animali del corpo e gratificando l'ego, inconsapevoli dell'immagine divina in se stesse, accumulano karma o peccati terreni. Quando muoiono con quelle conseguenze karmiche irrisolte e con desideri terreni insoddisfatti, devono reincarnarsi ancora e ancora per risolvere tutti gli intrecci mortali.

### ***Come ottenere la realizzazione di Dio***

Il Raja Yoga, la via regale dell'unione con Dio, è la scienza della realizzazione effettiva del regno di Dio che giace dentro di sé. Il Raja Yoga, in particolare il Kriya Yoga, è la quintessenza di tutti i percorsi yoga, il percorso particolarmente favorito dai saggi reali e dai grandi yogi nell'antica India.

1. Raja Yoga (combina tutti gli Yoga elencati di seguito) 2. Kriya Yoga (tecnica di Pranayama) 3. Bhakti Yoga (sentiero della devozione) 4. Jnana Yoga (sentiero della saggezza) 5. Karma Yoga (sentiero delle buone azioni e del servizio) 6. Mantra Yoga (Percorso del Canto e delle vibrazioni dei Suoni dei suoni Seme) 7. Laya Yoga (Percorso della Dissoluzione dell'ego nell'Infinito).



Patanjali, il più antico esponente dell'India del Raja Yoga, ha delineato otto passi da seguire per l'ascensione nel regno di Dio all'interno. Il jnanin esoterico \*, secondo la filosofia Vedanta, è colui che non solo ascolta le verità scritturali e ne percepisce il significato nella mente, ma diventa tutt'uno con loro per completa assimilazione. [\* Un jnana yogi, o seguace del sentiero della saggezza.] Pertanto il modo Vedantico di realizzazione spirituale è ascoltare la verità scritturale (shravanam), quindi percepirla (mananam), quindi essere tutt'uno con essa (nididhyasanam) .





L'anima, in sostanza il riflesso dello Spirito, non subisce mai il dolore della nascita né le pene della morte. Né una volta proiettato dal grembo dello Spirito immortale, il Principe Anima, al ritorno allo Spirito, perderà la sua individualità; essendo entrato nei portali della natività, la sua esistenza non cesserà mai. In tutte le sue nascite corporee, l'Anima/Spirito non ha mai sentito veramente la nascita; Egli esiste per sempre, non toccato da Maya e dalle sue dita magiche del cambiamento. È sempre lo stesso - ora, passato, futuro - come è sempre stato; senza età, invariato, sin dai suoi inizi immemorabili. L'anima immortale che dimora nel corpo deperibile è sempre la stessa attraverso tutti i cicli di disintegrazione corporea; non sente il sapore della morte anche quando il corpo sorreggia quella fatale coppa di cicuta. Non pensare a te stesso come al corpo, ma alla coscienza gioiosa e alla vita immortale dietro di esso. Tu sei anima.

Puoi conoscere consapevolmente la tua anima - il tuo vero io - attraverso la meditazione. E quando ti conoscerai come anima, avrai scoperto la presenza di Dio dentro di te. Tutti i grandi maestri dichiarano che all'interno di questo corpo c'è l'anima immortale, una scintilla di ciò che sostiene tutto. Chi conosce la sua anima conosce questa verità: "Sono al di là di ogni cosa finita; ora vedo che lo Spirito, solo nello spazio con la sua gioia sempre nuova, si è espresso come il vasto corpo della natura. Sono le stelle, sono le onde, sono la Vita di tutti; sono la risata in tutti i cuori, sono il sorriso sui volti dei fiori e in ogni anima. Sono la Saggezza e il Potere che sostengono tutta la creazione. " Per via trascendentale [mediante la profonda meditazione esoterica] ti rendi conto di tutte le cose che non sei e scopri ciò che sei: "Non sono il respiro; non sono il corpo, né le ossa né la carne. Non sono la mente o il sentimento. Sono ciò che è dietro il respiro, il corpo, la mente e il sentimento. " Quando vai oltre la coscienza di questo mondo, allora sai di non essere il corpo o la mente, eppure sei consapevole come mai prima d'ora che esisti, che la coscienza divina è ciò che sei. Sei Quello in cui è radicato tutto nell'universo. Il vero veggente percepisce la sua anima come il testimone silenzioso, distaccato dal corpo: il microcosmo creato dalla forza vibratoria cosmica, Prakriti o Madre Natura. Lei sola è l'esecutrice di tutte le attività fisiche e mentali. L'anima è priva di azione, essendo Ella il riflesso del Dio trascendente, non vibrazionale, il Padre oltre la creazione. Il suddetto Immanifesto, l'Immutabile Assoluto, è quindi chiamato Obiettivo Supremo. Coloro che raggiungono questo stato più alto, non subiscono più rinascita.





Con la devozione sincera, o figlio di Pritha (Arjuna), viene raggiunto il Supremo Immanifesto. Solo lui, l'Onnipresente, è la dimora di tutte le creature. — Bhagavad Gita VIII: 21-22

L'unico dono che un essere umano può offrire all'Infinito Datore è l'amore. Dare quel dono a Dio, o miseramente negarlo, è l'unico potere di libero arbitrio dell'uomo. Tutto il resto appartiene già al Creatore del cielo e della terra. Con la pura e umile bhakti l'uomo diventa idoneo a entrare anche nel paradiso supremo, l'Immutabile e il Non manifesto.

### ***Discriminare tra il reale e l'irreale***

Per l'uomo di autorealizzazione, lo Spirito è percepito come realtà e la creazione come l'ombra dell'Infinito. Quando l'universo è chiamato irreale - Brahman satyam jagat mithya: "Brahman è reale. La sua manifestazione è irreale" - non significa che l'universo sia inesistente, ma che Dio sia l'unica realtà e che l'ombra della sua manifestazione nella creazione non è come lui. Un'ombra non può essere prodotta senza un oggetto; quindi l'ombra non è niente! L'ombra sembra essere come l'oggetto da cui è prodotta, eppure non è l'oggetto.

### ***Le qualifiche spirituali secondo Adi Shakaracharya***

1. **Viveka**: discriminare tra il reale e l'irreale. "Brahman è reale e il mondo è irreale".
2. **Vairagya**: essere distaccato e spassionato. "Rifiuta di essere soddisfatto dal limitato e transitorio."
3. **Sama**: controlla la tua mente. (Sei virtù / Shatka Sampatth.)
4. **Dama**: disciplina i tuoi sensi ed evita le distrazioni.
5. **Uparati**: Elimina le attività che non rientrano nei tuoi compiti (non necessarie).
6. **Titiksha**: Tolleranza, coltiva la forza e la resistenza spirituale. Capacità di affrontare le sfide con equanimità.
7. **Shraddha**: fiducia negli insegnamenti e nel Guru; profonda devozione a Dio.
8. **Samadhana**: concentrazione e mente focalizzata su un punto.
9. **Mumukshutva**: intenso desiderio di liberazione e autorealizzazione.

Dell'irreale, non esiste esistenza. Del reale, non c'è inesistenza. L'ultima verità di entrambi è nota agli uomini di saggezza. - La Bhagavad Gita II: 16

I sensi affermano che il fiore non è mai nato e non ha emesso alcun profumo; le cose che non sono mai state reali sono inesistenti. Ma il giardino sorse con il suo profumo, e le stelle, con il loro luccichio nel cielo, proclamano la loro realtà.



I veggenti della verità, tuttavia, sanno che sono tutti ugualmente irreali; poiché la rosa svanirà e molte stelle distanti il cui barlume punteggia il cielo hanno da tempo cessato di essere. Qualcosa potrebbe diventare nulla? I possessori di saggezza percepiscono come reale solo ciò che non cambia: l'Essenza che è diventata la stella e l'idea del fiore nella mente del poeta. Solo i saggi conoscono il mistero del reale e dell'irreale. L'oceano può esistere senza le onde, ma le onde non possono manifestarsi senza l'oceano. L'oceano è la vera sostanza; le onde sono solo cambiamenti temporanei sulla superficie dell'oceano, e quindi "irreali" (di per sé non hanno un'esistenza indipendente). L'oceano, in sostanza, non cambia sia che sia calmo o che sia irrequieto con le onde; ma le onde cambiano forma - vanno e vengono. La loro essenza è il cambiamento, e quindi l'irrealità. L'individuo normale considera la materia come reale (perché manifesta); ignora lo Spirito come irreale (perché nascosto). Questa illusione lo avvolge nell'ignoranza e nella sofferenza. L'uomo saggio strappa l'apparenza della creazione illusoria e, percependo la Realtà Eterna, è permanentemente felice. I saggi osservano il modo in cui le onde dell'irrealità spuntano dalla Realtà e ne coprono l'unicità, proprio come molte onde nascondono l'unità separabile dell'oceano. Da questo punto di vista, i saggi rimangono focalizzati nello Spirito immutabile e ignorano i cambiamenti del cosiddetto mondo dei fatti reali. La conoscenza della realtà non li rende vaghi o visionari, sottrandoli ai loro doveri! Si può dire che il conoscitore della Realtà sia una persona sana di mente nel mezzo della follia!

Il mondo fenomenico opera sotto maya, la legge della dualità o degli stati di opposizione; è quindi un mondo irreali che vela la verità dell'Unità Divina e dell'Immutabilità. 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 scompaiono tutte le dualità e si riconosce come l'eterno Spirito beato.

### ***Sfide sul cammino verso la realizzazione di Dio:***

1. IGNORANZA - Soluzione: Sravana - Manana - Nididhyasana (Ascolta - Percepisci - Diventa Uno con la Verità).
2. MENTE AGITATA - Soluzione: concentrazione e meditazione più profonda.
3. MENTE IMPURA Non possiamo meditare a causa dell'impurità della mente. - Soluzione: esegui azioni altruistiche - pratica il Karma Yoga e il Bhakti Yoga. "Immancabilmente devozione a Dio, amore per Lui così completo che la propria mente non ha spazio per il pensiero di sé".



### ***Come raggiungere la realizzazione di Dio?***

Ascolta, percepisci, sii tutt'uno con, pratica il Kriya Yoga

1. **Ascolta** - Shravanam (Sravana) ('ascolta') - Ascolta questa verità ancora e ancora: "Sei Brahman". Leggi le parole di Yogananda ancora e ancora, fino a quando non le capisci e le ricordi davvero. Se non riesci a capirle, o hai dei dubbi, vai al passaggio successivo:
2. **Percepisci** - Mananam (Manana) ('percepire') - Pensa al significato. Collegalo a concetti simili e mettilo in discussione, mettilo in relazione con le tue conoscenze esistenti. Pensa al significato fino a quando non capisci il significato più profondo. Quando sai che "Sei Brahman" intellettualmente, ma non è ancora reale per te, vai al passaggio successivo.
3. **Sii uno con** - Nididhyasanam (Nididhyasana) ('sii uno con') - Medita sulla verità. Assimila la verità. Diventa uno con la verità. Vai oltre la conoscenza e il ragionamento intellettuale. Sii intuitivo con la Verità in modo da poterla sentire "in ogni cellula del tuo corpo". "È per intuizione che Dio può essere realizzato in tutti i suoi aspetti".
4. **Pratica il Kriya Yoga** "Il vero seguace del Kriya Yoga è il più alto yogi e il Kriya Yoga è la più grande tecnica di yoga mai sviluppata nella ricerca dell'uomo sull'Infinito". ( Autobiografia di uno Yogi).

Sri Shankaracharya (788-820 CE): "La riflessione (manana) è cento volte superiore all'ascolto (sravana); la meditazione (nididhyasana) è cento volte superiore alla riflessione; il nirvikalpaka samadhi è infinitamente superiore."



Tanto tempo fa, nei dintorni di un villaggio, viveva un serpente velenoso che uccideva molti bambini con le sue fauci mortali. Ogni tentativo degli abitanti di uccidere quell'astuto rettile era fallito. Così, come ultima risorsa, essi si recarono da un santo che viveva in un luogo isolato. "Santo maestro" gli dissero "vi supplichiamo di usare i vostri poteri spirituali per impedire al serpente di continuare nella sua macabra occupazione di uccidere i nostri bambini". Il santo acconsentì a esaudire la loro richiesta e si recò nel luogo dove viveva il serpente.

Con il potere magnetico del suo amore divino lo indusse a uscire dalla sua tana, quindi gli ordinò: "Signor Serpente, smetti di mordere e uccidere i miei cari amici che abitano nel villaggio. Pratica la non violenza". Ripiegando contritamente il cappuccio, il serpente promise di farlo. Il santo si recò in pellegrinaggio e, dopo un anno, si ritrovò a passare nei pressi della roccia dove viveva il serpente. Ricordandosi del suo amico, si chiese se avesse mantenuto la promessa.

Con sgomento, trovò il serpente in una pozza di sangue, con il dorso solcato da profonde ferite. Gli chiese cosa fosse accaduto e il serpente, con un filo di voce, gli rispose: "Santo precettore, come risultato dei vostri insegnamenti, ho sette ferite sul dorso. Da quando i bambini del villaggio hanno scoperto che ero innocuo, mi hanno colpito con le pietre ogni volta che sono uscito in cerca di cibo. Sono sempre corso a rifugiarmi nella mia tana. ma ho ricevuto comunque sette ferite. Maestro, prima tutti fuggivano alla mia vista, ma ora, a causa dei vostri insegnamenti sulla non violenza, sono io che devo scappare da loro".

Il maestro accarezzò il serpente sul dorso e lo guarì, quindi lo rimproverò con un sorriso, dicendo: "Piccolo sciocco, ti ho detto di non mordere, ma non di non sibilare".

Paramahansa Yogananda