



Yogananda Gita

Bhakti Yoga: Praticare la presenza di Dio secondo gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda



Questi insegnamenti di Yogananda invitano a scoprire una verità semplice e, allo stesso tempo, trasformante: la presenza di Dio non appartiene soltanto ai momenti dedicati alla meditazione, ma può diventare il filo segreto che attraversa tutta la giornata. Secondo il Maestro, il devoto non deve cercare Dio come



una realtà lontana, ma imparare a riconoscerLo nel silenzio interiore, nell'azione, nella natura, nelle relazioni e nel proprio cuore, fino a comprendere che tutto è pervaso dal Divino, come una Presenza silenziosa che accompagna ogni momento della vita terrena.

Lo scopo di questi insegnamenti è accompagnare i *sadhaka* a trasformare la domanda “Dov'è Dio?” in un'esperienza più intima: “Dio è qui, ora, in tutto e dentro di me”.

1. Che cosa è Dio e cosa significa praticarne la presenza

Negli insegnamenti del Sanatana Dharma, Dio è la Coscienza onnipervadente ed eterna, unica matrice e sostanza di tutto ciò che è: *Sat-Chit-Ananda, ossia esistenza eterna, pura coscienza e beatitudine estatica*. Nel Suo aspetto immanifesto e trascendente, senza forma e oltre ogni vibrazione, viene chiamato *Nirguna Brahman*, il Brahman (Vasto, Infinito) senza attributi; nel Suo aspetto immanente è detto *Saguna Brahman*, e assume le forme dei vari avatar e dei grandi Maestri discesi su questo piano.

Praticare la presenza di Dio significa coltivare una consapevolezza continua della Sua presenza in ogni cosa e quindi della sua vicinanza costante: una forma viva di quello che Patanjali chiamava *smriti*, il ricordo sacro del Divino. Non è soltanto pensare a Dio durante la meditazione (*dhyana*), ma imparare a ricordarLo anche mentre si lavora, si cammina, si parla, si serve, si ama e si affrontano le prove quotidiane.

Nella visione di Paramhansa Yogananda, questa pratica nasce da una verità semplice e profonda: Dio non è lontano. Egli è “più vicino del più vicino, più caro del più caro”. È dietro i pensieri, dietro l'amore del cuore, dietro la volontà e dietro il senso stesso dell'io. Il cammino dello yoga conduce proprio a questa realizzazione dell'unione dell'anima individuale (*jivatman*) con lo Spirito universale (*Paramatman*).

La persona comune, ipnotizzata dai sensi e da *maya*, l'illusione cosmica, vede soltanto il mondo esteriore e, se crede in Dio, lo immagina come qualcosa distante e inavvicinabile; il devoto o *bhakta*, invece, impara gradualmente a scorgere Dio dietro ogni manifestazione della natura: nella bellezza dei fiori, nella musica, nella luce del sole, nell'acqua, nell'erba, nelle persone e nel tempio silenzioso del proprio cuore. Fino a realizzare che Egli è l'unica realtà, nella quale si svolge tutto lo spettacolo cosmico.

“Colui che Mi percepisce ovunque e contempla ogni cosa in Me, non Mi perde mai di vista, né lo perdo mai di vista lui.” — Bhagavad Gita VI, 30



2. Il fondamento della pratica: pensare a Dio giorno e notte

Yogananda insegna che, insieme ai periodi regolari di meditazione e di interiorizzazione, il devoto dovrebbe cercare di pensare a Dio giorno e notte, in ogni momento in cui si ricorda. Non in modo teso o artificiale, ma come un amore costante che rimane sullo sfondo della mente.

Egli paragona questa concentrazione al desiderio intenso per qualcosa che vogliamo ottenere: quando un desiderio è forte, la mente vi ritorna continuamente. Allo stesso modo, i piccoli desideri dovrebbero essere trasformati in un unico grande desiderio per Dio e questa, ci dice, è la chiave della felicità.

Frase chiave da interiorizzare: “Notte e giorno, notte e giorno, Ti cerco notte e giorno.”

La pratica non va rimandata a domani. Yogananda insiste molte volte sul fatto che non ci sono scuse per non cominciare ora. Anche se si ricade nelle vecchie abitudini, bisogna ricominciare e continuare a provare. La perseveranza rende spiritualmente forti. Ecco alcuni dei metodi consigliati dal Maestro per mettere in pratica il ricordo di Dio:

2.1 Il sussurro mentale a Dio

Uno dei mezzi più semplici e potenti è l'abitudine di sussurrare mentalmente a Dio. Qualunque cosa si stia facendo, il cuore può dire interiormente: “Signore, manifestati a me. Tu sei qui. Tu sei nel sole, nell'erba, nell'acqua, in questa stanza, nel mio cuore.” Oppure: “Io sono tuo, sono tuo, sono tuo”. “Rivelati e guidami”. “Ti amo, grazie, ti amo”.

Questo sussurro interiore non distrae dall'azione; al contrario, la spiritualizza e allo stesso tempo la rende più potente, perché rivolta a un fine superiore. Il devoto continua a svolgere i propri doveri, ma la mente rimane dolcemente e gioiosamente orientata verso Dio.

2.2 L'occhio spirituale

Sri Daya Mata, Swami Kriyananda e gli altri discepoli del Maestro ricordavano che Egli insegnava spesso a mantenere la mente al centro spirituale, il punto tra le sopracciglia, centro della concentrazione, della volontà, del pensiero creativo e dell'intuizione. Nei momenti liberi, il devoto può riportare lì la coscienza e pregare: “Signore, fammi stare con Te oggi. Fammi vedere quanto riesco a portarTi nei miei pensieri e nel mio lavoro.” Si può imparare a vivere e fare ogni cosa mantenendo la propria consapevolezza in questo punto, come se fosse una stazione di comando dalla quale noi osserviamo il mondo e manovriamo la nostra macchina corporea.

Questa pratica, unita alla calma interiore, permette di mantenere la consapevolezza della presenza divina anche nell'attività, spiritualizzando ogni momento.



2.3 La calma come porta della presenza divina

Yogananda non presentava la presenza di Dio come un'idea poetica e poco pratica, ma come una disciplina concreta della coscienza. Il devoto deve imparare a portare la calma, la devozione e la memoria divina dalla meditazione alla vita quotidiana. La meditazione è il laboratorio interiore; la giornata è il campo in cui verificare se la coscienza di Dio è diventata reale.

Secondo Yogananda, la calma non è passività: è la forza dell'anima, è la Pace provata in meditazione che si esprime nelle faccende quotidiane. Una mente agitata non può riflettere Dio, così come un lago increspato non riflette chiaramente la luna. Per questo egli insisteva sulla necessità di coltivare la calma prima, durante e dopo l'azione.

Pratica: quando nasce una reazione emotiva, fermarsi interiormente, respirare e ripetere: "Sono calmo, sono nella Tua presenza. Io sono Pace, sono *Shanti*".



2.4 Fare di Dio il primo e l'ultimo pensiero della giornata

Yogananda insegnava che i primi pensieri del mattino hanno grande potere. Se appena svegli la mente corre subito verso preoccupazioni, doveri o desideri, la giornata prende quella direzione. Se invece il primo pensiero è rivolto a Dio, tutta la giornata viene orientata verso il Divino.

Pratica del mattino: prima di alzarsi, portare l'attenzione al cuore o all'occhio spirituale e dire interiormente: "Signore, questa giornata è Tua. Guidami, pensami, agisci attraverso di me". Meditare quindi eseguendo le tecniche del Kriya e riposando, al termine, nella pace estatica e silenziosa. Portare poi quella pace in ogni attività della giornata.

Allo stesso modo, Yogananda esortava i devoti a non concludere la giornata senza un momento di meditazione o comunione con Dio. Anche pochi minuti di raccoglimento sincero possono cambiare la qualità del sonno e dell'interiorità. Addormentarsi con il pensiero di Dio significa affidare la coscienza alla Sua presenza.

Pratica della sera: rivedere brevemente la giornata senza senso di colpa; offrire a Dio errori e successi, ogni pensiero, parola e azione; e ripetere: "Tutto è Tuo; anche il mio sonno sia nella Tua pace". Ripetere quindi un mantra — per esempio *Om, Hong-Sau, Om Guru* o *Om Kali* — e addormentarsi nella sua ripetizione, lasciando che continui a lavorare nel subconscio durante il sonno.

3. Quattro modi pratici per vivere la presenza di Dio

3.1 Japa: ripetere interiormente il nome di Dio

Il *Japa Yoga* consiste nel ripetere mentalmente un nome divino, una preghiera, un'affermazione o un canto devozionale. Secondo Yogananda, ogni pensiero crea una sottile vibrazione; ripetendo interiormente la parola "Dio", il sacro suono *Aum* o un altro *mantra* tradizionale, si crea una vibrazione che invoca la Sua presenza. Questa ripetizione può accompagnare il lavoro, il cammino, le attività domestiche e i momenti di attesa. Con perseveranza, il pensiero di Dio comincia a riaffiorare spontaneamente nella mente.

Esempi pratici:

- Durante una camminata, sincronizzare mentalmente i passi con una breve invocazione: "Dio", "Om" oppure "Om Guru". Si può anche abbinare la respirazione profonda ai passi e al mantra: per esempio, quattro passi inspirando, quattro trattenendo e quattro espirando, ripetendo interiormente *Om* a ogni passo.



- Mentre si svolge un lavoro ripetitivo — come riordinare, cucinare o guidare — lasciare che la mente ripeta dolcemente una frase sacra invece di vagare tra preoccupazioni e ricordi.
- Nei momenti di attesa, anziché prendere subito il telefono o distrarsi, riportare l'attenzione al cuore e ripetere interiormente frasi come: "Tu sei con me" oppure "Io sono Tuo".

Storia ispirativa: Questa è una delle parabole più affascinanti e profonde della tradizione spirituale indiana, legata al *Bhakti marga*. Spesso è raccontata dai maestri spirituali per spiegare il concetto di *Ajapa Japa* (la ripetizione spontanea e incessante di un mantra, che avviene senza sforzo), la storia illustra alla perfezione il detto indiano "*Rom Rom mein Ram*", che significa letteralmente "Ram in ogni singolo poro della pelle" o "in ogni capello".

La storia del Devoto e il Mantra "Ram"

C'era una volta un devoto la cui vita era interamente assorbita nell'amore per il Divino. Aveva ricevuto dal suo maestro il mantra "*Ram*" e aveva iniziato a ripeterlo. All'inizio lo recitava ad alta voce, poi nella mente, finché il mantra non si era fuso con il suo stesso respiro. Non c'era momento del giorno o della notte in cui non cantasse il nome di *Rama*; era diventato un'azione del tutto involontaria, come il battito del cuore.

Tuttavia, la sua devozione costante iniziò a infastidire alcune persone del villaggio (in alcune versioni della storia, si tratta di un re o di un governatore locale scettico e arrogante). Non riuscivano a comprendere questa ossessione e, infastiditi dal suo continuo mormorio, gli ordinarono di smettere immediatamente.

Il devoto ci provò, ma il mantra continuava a scorrere in lui spontaneamente. Vedendo che non si fermava, le autorità decisero di punirlo per la sua "disobbedienza". Lo presero, lo legarono saldamente a un palo in modo che non potesse muoversi e, per zittirlo definitivamente, gli misero un bavaglio strettissimo sulla bocca. Soddisfatti, i suoi carcerieri rimasero a guardarlo, convinti di aver finalmente messo a tacere quel canto incessante. Ma dopo qualche istante, il re e le guardie iniziarono a sentire un suono. Era un sussurro leggero, una vibrazione sottile ma inconfondibile che riempiva la stanza.

Si guardarono intorno confusi, per poi avvicinarsi al devoto legato. Accostando l'orecchio al suo corpo, rimasero senza parole: la bocca dell'uomo era serrata dal bavaglio, ma il suono non proveniva da lì. **Proveniva dalla sua stessa pelle.**

Il mantra aveva permeato a tal punto il suo essere che ogni singola cellula, ogni fibra muscolare e ogni poro della sua pelle vibrava fisicamente, ripetendo incessantemente: "*Ram... Ram... Ram...*".



Davanti a questo miracolo, gli scettici caddero in ginocchio, liberarono il devoto e compresero che il vero amore per il divino non risiede nelle parole dette, ma nello stato dell'essere.

Questa storia ci indica che quando una pratica spirituale viene portata avanti con dedizione assoluta, smette di essere qualcosa che *fai* e diventa qualcosa che *sei*. Il devoto non stava più "recitando" il mantra; lui stesso era diventato il mantra. La vera libertà interiore non può essere legata o imbavagliata. Nessuna catena fisica può fermare uno stato di coscienza elevato.

3.1.1 Trasformare la memoria in memoria divina

Yogananda attribuiva grande importanza alla memoria divina. Normalmente ricordiamo ferite, desideri, obblighi e paure; il devoto deve educare la memoria a tornare a Dio. Questo è *smriti*: non solo ricordare un concetto, ma riportare continuamente la coscienza alla presenza dell'Amato Divino.

Pratica: associare alcune azioni quotidiane a un ricordo di Dio, facendo ogni cosa con Lui e sentendo che Egli agisce attraverso di noi: aprire una porta, bere acqua, accendere una luce, iniziare una telefonata. Ogni gesto diventa una campana interiore che richiama l'anima verso l'Amato.

3.1.2 Desiderare Dio più di ogni altra cosa

Per Yogananda, la realizzazione spirituale richiede intensità. Non basta un interesse occasionale: il devoto deve sviluppare un desiderio ardente, *mumukshutva*, il desiderio di liberazione e unione con Dio. Egli insegnava che i desideri minori indeboliscono la mente, mentre il desiderio supremo di Dio la rende concentrata e potente. Come un fuoco supremo esso brucia tutti gli altri desideri.

Pratica: quando nasce un desiderio dispersivo, non reprimerlo duramente; offrirlo a Dio e trasformarlo in preghiera: "Signore, dietro questo desiderio c'è il mio bisogno di Te. Fammi desiderare Te sopra ogni cosa". "Non ho tempo per desideri mondani, il mio tempo è Tuo o Signore, solo Tuo".

3.2 Vedere Dio come il proprio ambiente

Un altro modo è considerare tutto ciò che esiste come manifestazione dell'Infinito. La creazione, apparentemente solida e separata, può essere contemplata come pensiero di Dio cristallizzato in prana e successivamente in forme fisiche: il gioco divino della manifestazione, o *lila*.

Durante la giornata si può praticare così: vedendo un tramonto, pensare "È il dipinto di Dio sul cielo"; incontrando una persona, pensare "È Dio che si è fatto forma"; osservando il proprio corpo e la propria mente, ricordare: "La vita nel mio corpo è Dio; la ragione nella mia mente è Dio; l'amore nel mio cuore è Dio."



Esempi pratici:

- Guardando il cielo, non limitarsi alla bellezza esteriore, ma pensare: “Dietro questa immensità c’è la coscienza infinita di Dio”.
- Quando si beve acqua, ricordare: “La vita che mi sostiene viene da Dio”.
- Entrando in una stanza, provare a sentire che lo spazio non è vuoto: è permeato dalla presenza divina, da Coscienza Infinita.
- Quando si ascolta musica o un suono armonioso, percepirlo come una piccola eco dell’armonia cosmica.

Storia ispirativa: L’applauso al Grande Artista. Si narra di un asceta dall’animo semplice e dalla profonda realizzazione che amava scorgere l’Assoluto nella natura. Dopo la meditazione usciva dalla sua grotta e, davanti alla perfezione disarmante della creazione, veniva invaso dalla beatitudine (*ananda*). Invece di prostrarsi nel silenzio tradizionale, esplodeva nell’entusiasmo di uno spettatore in estasi. Cominciava a battere le mani e, ridendo di gioia, gridava al cielo:



“Bravo! Bravo, Signore! Che capolavoro! Che spettacolo magnifico hai messo in scena oggi!” Questo aneddoto rompe lo stereotipo di un Dio distante. Il Divino è il Grande Artista e la natura (*prakriti*) non è un’illusione da disprezzare, ma la Sua espressione giocosa. Lo stupore diventa pura meditazione, ricordandoci che la devozione può sbocciare nella spontaneità radiosa di un applauso e di un cuore ricolmo di gratitudine.

3.3 Amare il Divino negli altri

Praticare la presenza di Dio significa anche imparare a vedere negli altri non solo il loro comportamento esteriore, ma soprattutto l’anima (*atman*), una scintilla del Divino. Ogni persona può essere contemplata come un figlio di Dio, un’espressione dell’Infinito.

Questo non sempre è facile, soprattutto quando qualcuno si comporta in modo scortese o non etico. Tuttavia, spiritualizzare i propri sentimenti verso gli altri crea armonia. Come seminiamo, così raccogliamo: se trattiamo gli altri come anime e non come ostacoli, la nostra coscienza diventa più ricettiva alla presenza divina.

Esempi pratici:

- Prima di rispondere a una persona difficile, fare un breve respiro e pensare: “Anche qui c’è un’anima che cerca felicità”.
- Nel servire qualcuno, evitare il pensiero “sto facendo un favore”, e sostituirlo con: “Sto servendo Dio in questa forma”.
- Quando nasce un giudizio, portare l’attenzione al cuore e chiedere interiormente: “Fammi vedere questa persona come Tu la vedi”.
- Con i familiari o i colleghi, scegliere un gesto concreto di gentilezza senza aspettarsi riconoscimento.

Storia ispirativa: I discepoli di Yogananda ricordavano spesso il modo in cui il Maestro li guardava. Non era uno sguardo sentimentale o indulgente: era uno sguardo penetrante, capace di vedere insieme la debolezza momentanea e la grandezza eterna dell’anima. Quando correggeva un discepolo, poteva essere diretto e fermo; ma dietro la correzione si percepiva una compassione profonda, *karuna*, e il desiderio di liberare quella persona da abitudini che oscuravano la luce interiore. Molti raccontarono che alla sua presenza si sentivano chiamati a diventare migliori, non per paura, ma perché si scoprivano amati a un livello più profondo della personalità. Questa è la visione del *bhakta*: non negare le difficoltà delle relazioni, ma ricordare che dietro ogni carattere, ogni limite e ogni maschera vive l’*atman*, scintilla immortale di Dio.

3.4 Sentire Dio nell’azione

Yogananda insegna a pensare a Dio prima di agire, durante l’azione e dopo averla compiuta. Questo è *karma yoga* permeato di *bhakti*: il devoto lavora, ma interiormente sa che Dio opera attraverso di lui.



Contemplazione pratica: “Egli cammina attraverso i miei piedi, opera attraverso le mie mani, realizza attraverso la mia volontà.”

Così il lavoro diventa offerta sacra (*seva*). Non si tratta di svolgere i propri doveri con pesantezza, ma con gioia, disponibilità e amore, come servizio al Divino.

Esempi pratici:

- Prima di iniziare un compito, fermarsi pochi secondi e offrire interiormente l’azione: “Signore, fallo Tu attraverso di me”.
- Durante il lavoro, mantenere una piccola parte dell’attenzione al punto tra le sopracciglia o al cuore, senza perdere efficienza.
- Quando un compito è faticoso, trasformarlo in servizio: “Non lavoro per un risultato esterno; offro energia, attenzione e amore a Dio e lascio i risultati nelle Sue mani”.
- Dopo aver completato un’azione, lasciare andare l’attaccamento al risultato e dire interiormente: “Tutto questo è Tuo”.

Storia ispirativa: La vita di Yogananda in Occidente fu un esempio luminoso di *karma yoga* e *seva*. Dopo essere giunto in America, non si ritirò in una solitudine protetta, ma affrontò viaggi, conferenze, responsabilità organizzative, incomprensioni e un lavoro incessante per diffondere il *Kriya Yoga*. Parlava a grandi folle, scriveva, formava discepoli, fondava centri e al tempo stesso insisteva che l’azione doveva nascere dalla comunione con Dio. Chi lo osservava vedeva un uomo intensamente attivo, ma non interiormente disperso: la sua energia sembrava provenire da un centro più profondo. Anche quando era impegnato in compiti pratici, il suo insegnamento rimaneva lo stesso: “Non pensare di essere tu colui che fa. Offri l’azione a Dio e lascia che Egli lavori attraverso di te.” Per questo i suoi discepoli imparavano che il vero servizio spirituale non è agitazione, ma azione calma, concentrata e consacrata; non fuga dal mondo, ma trasformazione del mondo in altare.

3.4.1 Vedere Dio come il vero Agente

Un insegnamento ricorrente di Yogananda è che Dio è il vero Operatore. L’ego pensa: “lo faccio, io riesco, io fallisco”. Il devoto impara invece a sentirsi strumento del Divino. Questa consapevolezza dissolve l’orgoglio nel successo e lo scoraggiamento nell’insuccesso. Il Maestro non aveva più ego e soleva dire: “Ho ucciso Yogananda molto tempo fa. Nessuno vive in questo corpo se non Dio”.

Pratica: prima di un’azione importante, puoi pregare: “Tu sei il potere dietro la mia volontà, la saggezza dietro il mio pensiero, l’amore dietro il mio cuore”.



3.4.2 Vivere come “calmamente attivi e attivamente calmi”

Una delle sintesi più belle dello spirito del Maestro è vivere “essere calmamente attivi e attivamente calmi”. Non si tratta di scegliere tra contemplazione e azione, ma di unirle: meditare profondamente, poi agire con energia dando il meglio di sé; agire intensamente, ma senza perdere la pace. Sentire, mentre si agisce, che, mentre tutto si muove e cambia, a volte anche in modo agitato e frenetico, sullo sfondo della coscienza c’è sempre pace e spaziosità.

Pratica: prima di iniziare un lavoro impegnativo, stabilire interiormente: “Agirò con energia, ma resterò centrato in Dio”. Alla fine, fermarsi un momento e riportare tutto alla calma.

4. Semplicità e silenzio: creare spazio per Dio

Yogananda raccomandava di rendere la vita più semplice. Uno dei suoi motti preferiti era una vera e propria chiave per la felicità: “Vita semplice e pensiero elevato”. Una mente piena di complicazioni, conversazioni inutili e desideri contraddittori fatica a percepire Dio. La semplicità non è povertà esteriore, ma chiarezza interiore: meno dispersione, più presenza.

Pratica di semplicità: scegliere ogni giorno una cosa da semplificare: una preoccupazione da lasciare andare, una parola inutile da non pronunciare, un desiderio da non nutrire, un momento di silenzio da proteggere.

Per Yogananda, Dio parla nel silenzio dell’anima. Non è necessario fuggire dal mondo, ma imparare a creare spazi interiori di silenzio anche nel mezzo dell’attività. Il silenzio spirituale non è vuoto: è ascolto della presenza divina.

Pratica del silenzio: durante la giornata, ogni tanto fermarsi per un minuto senza parlare, senza leggere, senza cercare stimoli. Portare l’attenzione al respiro, all’occhio spirituale e alla sensazione: “Sono alla presenza di Dio”.

5. Pratica guidata

Siediti con la schiena dritta. Porta dolcemente l’attenzione al punto tra le sopracciglia, l’occhio spirituale (*kutastha chaitanya*). Lascia che il respiro si calmi. Interiormente ripeti con devozione: “Signore, rivelati. Tu sei qui. Tu sei nel mio cuore.”

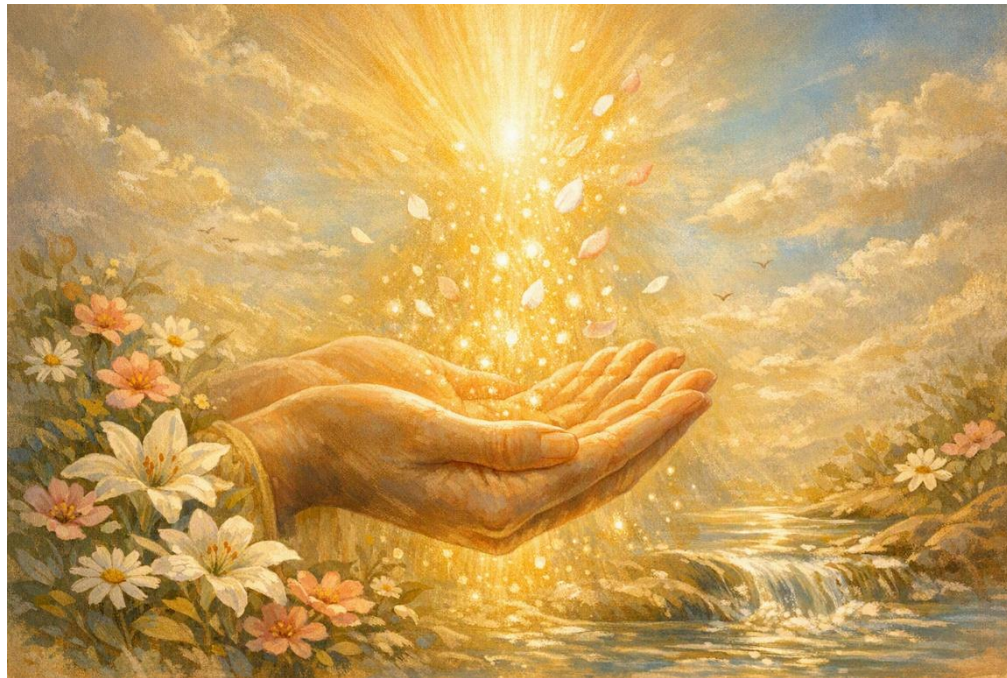
Per qualche istante, lascia andare il mondo esteriore. Entra nel tempio silenzioso dentro di te, dove esistono solo Dio e la tua anima. OffriGli il tuo lavoro, le tue relazioni, le tue prove e le tue gioie.



Poi afferma interiormente: “O Signore, qualunque cosa io faccia oggi, aiutami a farla per Te. Cammina attraverso i miei piedi, opera attraverso le mie mani, ama attraverso il mio cuore.”

“Che ogni battito del mio cuore sia una nuova parola nel mio infinito romanzo d’amore per Te. Che ogni mio pensiero sia saturo della beatitudine della Tua presenza. O Divino Scultore, scolpisci la mia vita secondo il Tuo disegno.”

Concludere con qualche istante di silenzio, lasciando che la mente riposi nel pensiero: “Dio è con me. Dio è in me. Dio è in tutto.”





6. Sintesi conclusiva: il cuore della lezione

Il significato essenziale di questa lezione è che la presenza di Dio non va cercata soltanto in momenti separati dalla vita, ma riconosciuta come la realtà più intima che sostiene ogni momento della vita. Meditare, lavorare, amare, servire, camminare, parlare e tacere possono diventare vie verso Dio quando sono vissuti con ricordo, calma e devozione.

Yogananda invita il devoto a trasformare la coscienza ordinaria in coscienza divina: ricordare Dio nel pensiero, sentirLo nel cuore, vederLo negli altri, servirLo nell'azione e ascoltarLo nel silenzio. La pratica della presenza di Dio è quindi un allenamento dell'amore: riportare la mente, ancora e ancora, all'Unico Amato, finché il pensiero di Dio diventa naturale come il respiro.

“Che io non Ti cerchi soltanto nei momenti di pace, ma anche nel lavoro, nelle relazioni, nelle prove e nelle piccole azioni quotidiane. Insegnami a ricordarTi nel cuore, a servirTi negli altri, a riconoscerTi nella bellezza del mondo e a restare calmo nella Tua presenza. Fa' che ogni pensiero ritorni a Te, finché tutta la mia vita diventi una preghiera silenziosa: Tu sei con me, Tu sei in me, mio Signore, Tu sei in tutto”.

Poesia di Paramhansa Yogananda: Dio! Dio! Dio!

Dalle profondità del sonno,

mentre salgo la scala a chiocciola del risveglio, sussurrerò:

Dio! Dio! Dio!

Tu sei il cibo, e quando rompo il mio digiuno della separazione notturna da Te,

Ti gusterò e mentalmente dirò:

Dio! Dio! Dio!

Non importa dove io vada, il riflettore della mia mente continuerà sempre a puntare su di Te;



e nel frastuono della battaglia, il mio silenzioso grido di guerra sarà:

Dio! Dio! Dio!

*Quando le tempeste fragorose delle prove ululano, e quando le preoccupazioni mi urlano contro,
soffocherò i loro rumori, cantando ad alta voce:*

Dio! Dio! Dio!

*Quando la mia mente tesse sogni con fili di ricordi,
su quella stoffa magica imprimerò:*

Dio! Dio! Dio!

*Ogni notte, nel momento del sonno più profondo,
quando la mia pace sogna e chiama: Gioia! Gioia! Gioia! La mia gioia canta sempre:*

Dio! Dio! Dio!

*Durante il risveglio, mentre mangio, lavoro, sogno, dormo, servo, medito, canto, divinamente amo,
la mia anima costantemente sussurra, non udita da alcuno:*

Dio! Dio! Dio!

7. Piccolo glossario sanscrito

- **Aum:** vibrazione cosmica, il Verbo o Suono divino.
- **Atman:** l'anima, il Sé spirituale immortale.
- **Bhakta:** il devoto che cerca Dio attraverso l'amore.



- **Bhakti:** devozione, amore puro rivolto al Divino.
- **Dhyana:** meditazione profonda.
- **Japa:** ripetizione devozionale di un nome divino o di un mantra.
- **Karma yoga:** unione con Dio attraverso l'azione compiuta senza egoismo.
- **Kriya Yoga:** sacra scienza spirituale insegnata da Yogananda per accelerare l'evoluzione dell'anima.
- **Kutastha chaitanya:** coscienza cristica o centro spirituale percepito all'occhio spirituale.
- **Lila:** il gioco divino della manifestazione.
- **Maya:** illusione cosmica che fa apparire la creazione separata da Dio.
- **Mumukshutva:** desiderio ardente di liberazione spirituale e unione con Dio.
- **Pratyahara:** interiorizzazione, ritiro dell'energia dai sensi.
- **Seva:** servizio disinteressato offerto a Dio.
- **Shanti:** pace, calma spirituale profonda.
- **Smriti:** ricordo spirituale, memoria della propria natura divina.