



Paramhansa Yogananda sull'arte di vivere



- Siamo quello che pensiamo di essere. L'inclinazione abituale dei nostri pensieri determina i nostri talenti, capacità e la nostra personalità. Quindi qualunque cosa tu voglia essere, inizia a sviluppare quel modello adesso.
- Vivi ogni momento presente completamente e il futuro si prenderà cura di se stesso. Godetevi appieno la meraviglia e la bellezza di ogni istante. Ottieni il massimo dalla tua vita
- La calma, la concentrazione e la condensazione delle esperienze attraverso la percezione intuitiva ti renderanno padrone di tutta la conoscenza.
- Fare tutto con la massima attenzione, mai a casaccio.
- Non dimenticarti mai di sorridere. Non esiste ornamento più bello che si possa indossare di un sorriso genuino di pace e saggezza che risplende sul viso.
- Senza un entusiasmo inestinguibile non si può ottenere nulla.
- Non cercare di fare troppe cose alla volta; compiere per primi i doveri più importanti della vita, con sincero entusiasmo e massima attenzione.
- Devi imparare ad essere felice qui e ora, in tutte le condizioni.
- Nessuna attività materiale o spirituale svolta con attaccamento (disuguaglianza mentale) può produrre felicità duratura. L'uomo dell'attaccamento raccoglie infelicità. Il devoto che non prova attaccamento ai risultati delle attività meditative o mondane rimane indifferente per quanto riguarda il successo o il fallimento.
- Sii tranquillamente attivo e attivamente calmo.
- Pratica la meditazione per un'ora al mattino e un'ora la sera.
- In breve, non pensare sempre e solo a guadagnare soldi: Esercitati, leggi, medita, ama Dio e agisci in pace in ogni momento.
- Di' la verità con gentilezza e comprensione e rispetta la verità ovunque la percepisci.
- Vedere Dio in tutti gli uomini di qualunque razza o religione.
- Vivere una vita equilibrata. Controlla i sensi.



- Non lasciatevi schiavizzare dai sensi. Non hanno lo scopo di vincolarti con desideri materiali, ma di servirti con percezioni del bene, che riflettono Dio.
- Controlla le tue abitudini e il tuo comportamento.
- Sii nel mondo e fai la tua parte, ma non lasciarti prendere e vincolare dalle sue illusioni, altrimenti ne diventerai schiavo.
- Non lasciatevi sviare nelle foreste di credenze e teologie cieche e non verificate; prendi l'unica autostrada dell'autorealizzazione che conduce rapidamente a Dio.
- La saggezza è uno scalpello, l'amore è la carta vetrata. "Posso, devo e lo farò" : questo è il modo per cambiare te stesso e ottenere la vittoria assoluta.
- Fai di tutto per rendere felici gli altri. Cerca di aiutare gli altri ogni giorno, in qualunque modo tu possa.
- Non c'è potere più grande con cui superare il fallimento di un vero sorriso.
- Spendere meno e avere di più eliminando le abitudini lussuose. Metti da parte il più possibile i tuoi guadagni, così potrai vivere in parte degli interessi dei tuoi risparmi, senza dover attingere al capitale. Il percorso verso una salute migliore
- Imparare a respirare correttamente, con calma e profondità, riempiendo i polmoni fino ai lobi inferiori. Quando il sistema è ben ossigenato attraverso una corretta respirazione ed esercizio fisico, la forza vitale al suo interno rivitalizza l'intero corpo, compreso il cervello.
- Sedersi e stare sempre in posizione eretta. Anche la postura è importante per una buona salute. Una cattiva postura limita il flusso sano dell'energia vitale nelle varie parti del corpo e negli organi vitali. La postura migliore è il petto in fuori, le spalle indietro, lo stomaco e l'addome in dentro e i glutei in dentro. La maggior parte delle persone si scava la fossa con coltelli e forchette. • Evitare di mangiare troppo.
- Mangiare frutta e verdura fresca, cereali integrali e legumi naturali. Includere nella dieta quotidiana latte e altri latticini, e una buona percentuale di cibi crudi e frutta fresca; bere un grande bicchiere di succo d'arancia con noci tritate finemente mescolate.
- Digiunare un giorno alla settimana con succo d'arancia e utilizzare un lassativo naturale adatto come prescritto dal medico.
- Prendi il latte tra i pasti, non durante i pasti.
- Fare attività fisica regolare, come camminare ogni giorno.
- Ogni mattina e sera, con profonda attenzione, cammina a passo spedito, corri o fai qualche altra forma di esercizio fisico, vigoroso quanto lo consente la tua costituzione, finché non sudi.
- Evitate troppi amidi raffinati e troppi dolci, e limitate fortemente l'assunzione di grassi: questi possono essere molto dannosi per la salute.
- Migliora la tua mente. Leggere e meditare su alcuni passaggi stimolanti della Bibbia e della Bhagavad-Gita.
- Non ingoiare indiscriminatamente idee inutili.
- Non sprecare il tuo tempo con scritti economici.
- Non aspettarti la perfezione o la felicità permanente qui; non lo troverai. Questo mondo sarà sempre pieno di problemi.



- Impara a mantenere forte la tua volontà – una volontà calma, non nervosa – e il tuo corpo sarà allora pieno di energia. È attraverso il potere della volontà che portate energia nel corpo e la utilizzate. Maggiore è la volontà, maggiore è il flusso di energia.
- Leggi un periodico sanitario affidabile e una rivista spirituale stimolante.
- Onora Dio non solo nei templi costruiti dall'uomo, ma impara ad adorarlo e ad entrare in comunione con Lui nel tempio interiore del silenzio.
- Il progresso spirituale non deve essere misurato dalle manifestazioni dei propri poteri esteriori, ma esclusivamente dalla profondità della propria beatitudine nella meditazione.

