



## **La realizzazione del Sé: criterio della religione.**

Di Paramhansa Yogananda

Le parole di un grande Bhakti Yogi sulla preghiera



Il tempio che Dio ama di più è il tempio del silenzio e della pace interiori del devoto. Ogni volta che entrate qui per meditare (Yogananda si riferisce al Tempio del Loto d'oro che si trovava ad Encinitas in California) in questo bellissimo tempio, lasciatevi alle spalle irrequietudine e preoccupazioni. Se non ve ne liberate, Dio non potrà venire a voi. Prima fondate in voi stessi un tempio di bellezza e di pace; là lo troverete, sull'altare della vostra anima.

Talvolta qualcuno si scoraggia e pensa che sia troppo tardi per trovare Dio: Non è mai troppo tardi. La Bhagavad Gita insegna che se l'uomo, fosse anche nell'ultimo istante della sua vita, realizza che questo mondo è falso e solo lo Spirito è reale, lasciando questa terra, egli entrerà in un mondo migliore. Ricordatevi che prima o poi ciascuno di noi verrà tolto da questa terra.

Scoprite il senso della vita! Il grande scopo delle esperienze fatte qui è quello di stimolarvi a ricercarne il significato. Non date importanza a questa processione di umanità. Col tempo, dovete giungere a realizzare che siete parte dell'Uno. Fate della realizzazione di Dio lo scopo della vostra vita. Mahavatar Babaji ha detto che anche solo un poco di questo dharma (giusta azione, ricerca della conoscenza di Dio) vi salverà da terribili paure.

La prospettiva della morte, di fallimenti, o di altri gravi dispiaceri risveglia grandi timori nell'uomo. Quando non sapete come venirne fuori, quando la vostra famiglia non può fare nulla per voi, quando nessun altro può porgervi aiuto: qual'è in quel momento lo stato della vostra mente? Perché permettete d'essere posti in una simile situazione? Trovate Dio e ancoratevi in Lui. Prima che chiunque altro vi fosse vicino, chi era con voi? Dio. E quando lascerete questa terra, chi sarà con voi? Dio soltanto. Ma non sarete in grado di conoscerLo, se non stringerete amicizia con Lui adesso. Se Lo cercate profondamente, Lo troverete.

Ogni cosa in questo mondo tende ad allontanarvi da Dio. Ma vi dico che Egli è più allettante di qualsiasi tentazione terrena. Se riuscite a scorgere solo un barlume della Sua Luce, ve ne renderete conto; e anche voi potete trovarLo mediante la preghiera e la meditazioni interiori, e con una



ferma determinazione. Le vostre risoluzioni riguardo a Dio devono essere incrollabili. Egli non verrà finché la vostra mente vagherà altrove. Egli vuole venire a voi, ma voi non Glielo permettete; preferite cercare qualche piccolo piacere dei sensi o passare il vostro tempo leggendo cose futili o partecipando a ricevimenti. Così Dio dice: 'Va bene, figlio Mio, continua a giocare'.

Se Dio desidera qualcosa, è il nostro amore. Egli bussa ad ogni cuore e ci chiede di venire a Lui, ma la maggior parte degli uomini rifiuta. Eppure quando questi si cacciano nei guai o si ammalano, gli uomini si affrettano a chiamarlo. Chi stringe amicizia con il Signore finché è prospero e felice, si troverà sempre Dio vicino quando avrà bisogno di Lui. Ma chi invece rimanda il tentativo di formare quel rapporto, dovrà combattere da solo le sue prove finché con la saggezza e l'abbandono incondizionato a Lui, non troverà l'Amico Eterno.

Fra questa grande massa d'umanità, solo pochi cercano intensamente Dio. Ma chiedetevi: Dove sono quelli che duecento anni fa pensavano di essere i padroni del mondo? Se ne sono andati tutti e fra essi solo pochi, forse, compresero la verità della vita e divennero devoti autorealizzati del Signore. Tuttavia ogni generazione successiva continua a credere che questa vita sia reale! Quanta importanza date a questo spettacolino terreno per il breve tempo in cui vi partecipate! Non lasciatevene coinvolgere troppo.

Trovate Dio! Egli cerca di attirarci con il Suo amore. Ci mostra tutti i miracoli che vogliamo vedere: le meraviglie di tutto ciò che cresce e il perfetto programma della natura. Egli è proprio qui dietro i fiori. CercateLo! Gli scienziati non hanno fatto le loro scoperte usando la preghiera cieca, ma seguendo le leggi della scienza. Se applicherete le leggi scientifiche spirituali con devozione sincera, Dio sarà automaticamente con voi. Aprite gli occhi della vostra devozione, perché è attraverso l'ardore incessante e l'applicazione della legge spirituale che Lo troverete.

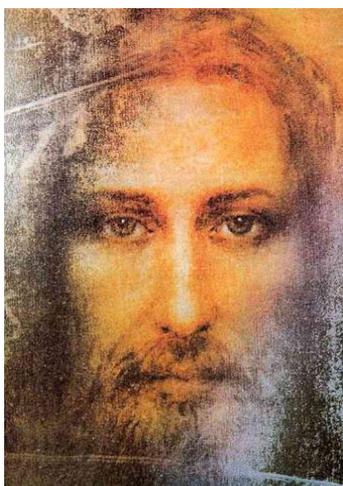
### ***Il Padre Nostro***

(Da un'interpretazione di Paramhansa Yogananda)

Padre Nostro, Madre, Amico, Amato Iddio!  
Che la pronuncia silenziosa e incessante del Tuo sacro Nome  
ci trasformi a Tua somiglianza.  
Ispiraci, affinché il nostro amore a le cose materiali  
si trasformi in adorazione di Te.  
Che attraverso la purezza dei nostri cuori,  
possa il Tuo regno di perfezione discendere in terra  
e liberare tutte le nazioni dalla loro sofferenza.  
Permetti che la libertà dell'anima  
che proviamo al nostro interno si manifesti esteriormente.  
Fai che la nostra volontà possa rafforzarsi lottando contro i desideri mondani,  
affinché finalmente si ponga in armonia con la Tua perfetta Volontà.  
Dacci il pane nostro di ogni giorno:  
alimento, salute e prosperità per il corpo; efficienza per la mente;



e, soprattutto, il Tuo amore e la saggezza per l'anima.  
È Tua la legge 'Nella misura in cui giudicate sarete giudicati'.  
Che possiamo perdonare coloro che ci offendono,  
senza dimenticarci mai che abbiamo tanto bisogno della Tua immeritata misericordia.  
Non ci abbandonare nell'abisso delle tentazioni  
nelle quali siamo caduti per il cattivo uso che facciamo del dono della ragione  
che Tu ci hai concesso.  
E quando sia Tua Volontà metterci alla prova, oh Spirito, permettimi di comprendere che Tu sei più  
tentatore di qualunque altra tentazione del mondo.  
Aiutaci a liberarci dagli oscuri attaccamenti dell'unico male:  
la nostra ignoranza di Te.  
Perché Tuo è il Regno e il potere e la gloria, per i secoli dei secoli.  
Amen



### **Una tecnica per escludere la paura**

Qualunque cosa temiate, distogliete la mente e lasciatela a Dio. Abbiate fede in Lui. Molta sofferenza è dovuta solo alla preoccupazione. Perché soffrire ora che la malattia non è ancora venuta? Poiché molti dei nostri mali vengono dalla paura, se vi svincolate da essa ne sarete immediatamente liberati. La guarigione sarà istantanea. Ogni sera prima di addormentarvi, affermate: 'Il padre Celeste è con me, sono protetto': Circondatevi mentalmente dello Spirito e della Sua Energia cosmica e pensate: 'Ogni germe che dovesse attaccarmi sarà fulminato'. Cantate 'OM' tre volte, oppure ripetete la parola 'DIO'. Questo vi farà da schermo. Sentirete questa meravigliosa protezione. Siate senza paura: è l'unico modo per essere sani. Se comunicate con Dio, la Sua verità affluirà in voi, e voi saprete di essere l'anima immortale. Ogni volta che vi sentite impauriti, ponete la mano sul cuore, sulla pelle nuda; massaggiate da sinistra a destra e dite: 'Padre, sono libero. Escludi la paura dalla radio del mio cuore'. Proprio come sintonizzando una comune radio, voi eliminate le interferenze elettriche, così, se continuate a massaggiare il cuore da sinistra verso destra concentrandovi incessantemente sul pensiero che volete eliminare la paura dal vostro cuore, essa se ne andrà, e voi percepirete la gioia di Dio.



### ***La promessa del devoto***

Vincerò l'orgoglio con l'umiltà, l'odio con l'amore,  
l'agitazione con la calma,  
l'egoismo con la generosità,  
il male con il bene,  
l'ignoranza con la conoscenza,  
e l'inquietudine con la pace che nasce  
dalla profonda meditazione

### **Dio risponde alle preghiere**

Essendo giunti in questo mondo senza sapere da dove, è naturale che ci chiediamo qual è l'origine e lo scopo della vita. Anche quando ascoltiamo e leggiamo sul conto del Creatore, ignoriamo il modo per stabilire un contatto con Lui; tutto ciò che sappiamo è che l'universo esprime la Sua intelligenza. Così come i complicati meccanismi di un piccolo orologio risvegliano la nostra ammirazione verso l'orologiaio, allo stesso modo quando contempliamo le meraviglie della natura ci sentiamo sorpresi dinanzi all'intelligenza che si nasconde in esse. Ed è così che ci chiediamo: 'Chi creò i fiori la cui forma vivente si innalza verso il sole?' 'Da dove proviene la loro fragranza e la loro bellezza?' 'Come sono stati modellati i loro petali, in forma tanto perfetta e dotati di colori tanto belli?'

Di notte le stelle e la luna spargono la loro luce argentea intorno a noi, e ci inducono a riflettere sull'intelligenza che guida gli astri attraverso il cielo. La soave luce della luna è insufficiente per le attività del giorno; in questo modo, un'intelligenza benevola ci suggerisce di riposare la notte. Quando il sole sorge, invece, la sua luce brillante ci induce a contemplare chiaramente il mondo che ci circonda e ad affrontare la nostra responsabilità per soddisfare le necessità che ci opprimono.

Ci sono due maniere in cui possiamo soddisfare queste necessità. Una è quella materiale. Così, per esempio, quando la nostra salute viene meno, possiamo ricorrere ad un medico e ricevere il trattamento necessario.

Ma nonostante ciò, viene un momento in cui nessun aiuto umano può servire a niente. È allora che ricorriamo alla seconda via, rivolgendo la nostra attenzione verso quel potere spirituale che proviene dal Creatore del nostro corpo, della nostra mente e della nostra anima. Il potere materiale è limitato e quando questo fallisce, ci appelliamo all'illimitato potere divino. Lo stesso succede con le nostre necessità economiche; quando abbiamo fatto tutto ciò che possiamo per soddisfarle e nonostante tutto falliamo, ci appelliamo a quell'altro Potere.

Tutte le persone credono che i loro problemi siano peggiori di quelli degli altri. La causa per cui qualcuno si sente più oppresso di altri sta nel fatto che la sua resistenza è più debole. Date le



differenze nel potere mentale di ogni individuo, ognuno di essi utilizza una quantità di energia diversa. Coloro che si trovano ad affrontare serie difficoltà e la cui mente è debole, saranno incapaci di superare i problemi. D'altra parte una persona dotata di una mente potente, potrà superare barriere della stessa difficoltà. Nonostante ciò, persino uomini molto forti hanno fallito in alcune occasioni.

Quando ci vediamo oppressi da enormi problemi materiali, mentali o spirituali, ci rendiamo conto del fatto che i poteri della vita in questo mondo fisico sono estremamente limitati. Non dovremmo indirizzare i nostri sforzi solamente verso l'acquisizione di sicurezza economica e buona salute, ma anche verso la ricerca del significato della vita. 'Qual è il significato di tutto questo?'

Quando ci si presentano difficoltà, la nostra reazione si orienta prevalentemente verso il nostro ambiente circostante: cerchiamo di effettuare qualsiasi cambiamento materiale che consideriamo ci possa essere di aiuto. Ma quando arriviamo al punto in cui ci diciamo: 'Tutto quanto ho cercato di fare è fallito fino ad ora; che cosa devo fare ora?', allora se cominciamo a riflettere con grande serietà sulle possibili soluzioni e pensiamo con la profondità sufficiente, troviamo la risposta dentro di noi. Questo è un tipo di preghiera con risposta.

### ***Unione ininterrotta***

Insegnami Padre,  
a sentirmi unito a Te nella pace interiore  
e nel tumulto esteriore.  
Non mi importa se il silenzio o il frastuono  
mi circondano, purché in ogni momento e in ogni luogo  
io possa sentire la Tua Presenza intorno a me.

### ***La preghiera è un ordine dell'anima***

La preghiera è un ordine dell'anima. Dio non ci ha creati mendicanti, ma ci ha fatto a Sua immagine e somiglianza; tanto la Bibbia che le scritture hindù dichiarano questa stessa verità: noi siamo figli di Dio, Uno con il creatore. Un mendicante che va nella casa di un ricco a chiedere elemosina non riceverà che ciò che gli spetta come mendicante. Un figlio, invece, può disporre di tutto quanto chiede a suo padre. Non dovremmo quindi comportarci come mendicanti ma come i figli che siamo.

Gli esseri divini come Cristo, Krishna, e Buddha non mentirono quando affermarono che siamo stati creati ad immagine e somiglianza di Dio. Nonostante ciò, possiamo notare che alcune persone hanno tutto, sembrano nati con un 'cucchiaino d'argento' in bocca, mentre altre sembrano attirare sempre il fallimento e i problemi. Dove è finita l'immagine di Dio in queste ultime persone? Il potere dello spirito giace all'interno di ognuno di noi; il problema consiste nello sviluppare questo



potere. Se segui la lezione che proviene dalle mie esperienze personali con Dio, non potrai fare a meno di raggiungere il risultato che cerchi.

È possibile che nel passato tu sia rimasto deluso perché non hai ottenuto risposta alle tue preghiere, ma nonostante ciò non dovresti perdere la fede. Per poter verificare se le preghiere ricevono risposta o meno, è necessario che cominci a coltivare la fede nel loro potere. È possibile che le tue preghiere non hanno ottenuto risposta perché hai agito come un mendicante, inoltre dovresti prima sapere che cosa puoi legittimamente chiedere al tuo Padre Celeste. Per esempio se preghi con tutta la tua forza per divenire il padrone della terra, tale preghiera non ti verrà esaudita, dato che tutte le preghiere in relazione alla vita materiale sono limitate, questo è la loro stessa natura.

Dio non violerà le Sue stesse leggi, solo per soddisfare i nostri capricciosi desideri. Ma, nonostante ciò, esiste un modo corretto di pregare.

Il segreto per pregare ed avere risposta consiste nel cambiare la prospettiva: invece di chiedere come mendicanti, dobbiamo farlo come Figli di Dio; quando ci appelliamo al Signore da figli, le nostre preghiere sono colme di saggezza e di potere. Nella calma forza di volontà giace il germe del successo. Molte persone agiscono in modo teso e nervoso quando stanno cercando di ottenere qualcosa di grande importanza per loro. Ma le azioni sviluppate con ansietà o nervosismo non attraggono il potere di Dio; mentre la serena e costante applicazione della volontà, invece, scuote tutte le forze della creazione e attrae la risposta dell'Infinito.

Il germe del successo in qualunque campo di attività giace nella forza di volontà: 'Il mio corpo potrà essere distrutto, però la mia mente, la mia forza di volontà, rimarrà sempre eretta', così stai esprimendo la forza di volontà nella sua forma più completa. La forza di volontà è ciò che rende l'uomo divino. Quando rinunci ad esercitare la tua forza di volontà, diventi un essere mortale. Molti affermano che non dovremmo esercitare la nostra forza di volontà per cambiare le nostre condizioni, dato che facendolo possiamo interferire con i piani di Dio. Ma, perché Dio avrebbe dovuto dotarci di volontà, se non perché la applicassimo? Per parlare, camminare, stare in piedi, andare al cinema o andare a dormire, impieghiamo la nostra volontà.

Tutto ciò che facciamo lo facciamo applicando la nostra volontà, se non lo facessimo saremmo automi. Gesù non voleva dire di non usare la volontà quando disse: 'Sia fatta la Tua volontà e non la mia', ciò che stava cercando di insegnare era che l'uomo deve sottomettere la sua volontà, la quale è soggetta a desideri mondani, alla volontà di Dio. Così anche quando preghiamo con perseveranza in modo corretto, stiamo impiegando la nostra volontà.

È necessario credere nella possibilità che si compia ciò per cui preghiamo. Quando dalla nostra mente sparirà tutto l'impossibile in essa entrerà il potere divino. Coloro che persistono nel loro intento, senza accettare mai il fallimento, ottengono l'oggetto per il quale lottano. Quando eserciti la tua volontà in modo costante, tanto attraverso il tuo pensiero, come con le tue azioni, ciò che desideri dovrà compiersi. Anche se non dovesse esistere al mondo un oggetto come quello che desideri, se persisti nel tuo impegno il risultato che persegui in qualche modo si manifesterà. Questo tipo di attitudine attrae la risposta di Dio, dato che tale volontà proviene da Lui; una volontà costante è una volontà divina.



### ***La preghiera del mio cuore***

Padre Celeste,

fa' della mia anima il tuo tempio!  
Fa' del mio cuore il tuo altare!  
Fa' del mio amore la tua dimora!  
Possa il Tuo amore risplendere per sempre  
sul santuario della mia devozione,  
e possa io essere capace  
di risvegliare il Tuo amore in tutti i cuori.

### **Cancela gli 'impossibile' dalla tua mente**

La volontà debole è una volontà mortale; non appena si trova di fronte alle problematiche e al fallimento si disconnette dall'Infinito. Ma nel profondo della volontà umana giace la Volontà Divina, la quale non potrà mai fallire. Nemmeno la morte ha alcun potere sulla Volontà Divina. Il Signore risponde infallibilmente ad ogni preghiera che si accompagna ad un costante esercizio di volontà. La mente degli uomini è piena di 'impossibile'. Ogni persona è nata in una famiglia dotata di certe caratteristiche e abitudini, e l'influenza di questi fattori può indurre a pensare che non sia possibile realizzare determinate cose: per esempio camminare molto, mangiare questo o sopportare quello.

Tutto questo 'non posso' deve essere cancellato. Ognuno di noi possiede al suo interno il potere per raggiungere tutto ciò che desidera; tale potere risiede nella volontà. Chiunque aspiri a sviluppare la sua forza di volontà, dovrà frequentare la compagnia adeguata. Chi desidera diventare un grande matematico, si sentirà completamente scoraggiato se le persone che frequenta non hanno alcuna attrazione per la matematica. Però se la stessa persona si mescolasse con buoni matematici, la sua volontà sarebbe rafforzata da tale compagnia e penserebbe: 'Se possono farlo gli altri, posso farlo anch'io'.

Non cercare di fare subito grandi cose per sviluppare la tua volontà. Per avere successo devi iniziare per prima cosa ad esercitare la tua volontà su cose di poca importanza, ma che ti consideravi incapace di fare. Se ti sforzerai abbastanza per realizzarle, avrai successo. Ricordo come i miei amici e altre persone mi avvertirono che io non avrei mai potuto raggiungere varie mete, ma senza dubbio le ho raggiunte tutte. Le persone che ci offrono tali "ben intenzionate avvertenze" possono farci molto danno. Dio ci liberi da esse! La compagnia che frequentiamo ha un'influenza profonda sulla nostra volontà. Se per esempio invece di venire qui ogni giovedì voi andaste in un bar a bere, non potreste impedire di essere influenzati in un qualche modo dalle vibrazioni mondane del locale.



È un dato di fatto che la volontà di ognuno è appoggiata o indebolita da coloro con i quali si associa. Ci è estremamente difficile sviluppare la volontà da soli, senza un aiuto esterno. È per questo che coloro che vogliono divenire artisti, dovrebbero circondarsi da artisti e buoni quadri. Allo stesso modo, chi desidera diventare un uomo di Dio dovrà frequentare la compagnia di persone spirituali.

La convinzione e l'esperienza sono due cose diverse. La convinzione nasce dall'aver accettato come un dato di fatto qualcosa che si è udito o letto, ma l'esperienza è qualcosa che si è percepito nella realtà. Le convinzioni di chi ha sperimentato Dio non possono essere demolite. Se tu non avessi mai assaggiato un'arancia, io potrei ingannarti sulle sue caratteristiche; ma chi l'ha assaggiata non può essere ingannato, dato che la sua conoscenza si basa sulla sua personale esperienza.

### **Cerca la compagnia di chi rafforza la tua fede**

Cerca la compagnia di coloro che rafforzano la tua fede. Nella tua mente hai certe idee su Dio, sul successo, sulla cura di tutti i mali, ecc. per realizzare le tue idee devi esercitare la tua forza di volontà; se devi sviluppare la tua forza di volontà dovrai associarti a persone dotate di grande volontà. Se desideri essere guarito dal Potere di Dio, cerca la compagnia di quelle persone capaci di rafforzare la tua fede e la tua volontà. Io ho viaggiato per tutta l'India, cercando qualcuno che conoscesse Dio. Tali anime non sono facili da trovare.

Tutti mi parlavano di loro convinzioni personali. Ma, in campo spirituale io ero convinto a non accettare solo parole su Dio; il mio desiderio era quello di avere un'esperienza personale di Lui. Ricordo una conversazione che ebbi con un amico circa i santi in India. Egli era un agente di borsa e non condivideva il mio entusiasmo per il tema. 'Tutti questi che chiamano santi non sono tali', diceva. 'Essi non conoscono Dio'. Senza rispondere a questa sua osservazione, cambiai semplicemente discorso e cominciammo a discutere sulla borsa di commercio. Quando mi raccontò abbastanza sulla sua professione, io dissi con dolcezza: 'Sai che non esiste un solo agente di borsa a Calcutta del quale si possa avere realmente fiducia? sono tutti disonesti.' 'Che ne sai tu degli agenti di borsa?' rispose lui arrabbiato. 'È vero, non ne so niente', risposi. 'Ma tu che cosa ne sai dei santi?' egli non fu in grado di rispondere a questa domanda. 'Non discutere e non dare tue opinioni su temi che non conosci', io proseguii serenamente. 'Così come io non so niente della borsa di commercio, tu non hai alcuna conoscenza dei santi'.

La religione è arrivata ad un estremo nel quale poche persone mettono in pratica le loro idee spirituali. Personalmente io parlo solo delle mie esperienze personali, non do mai conferenze su temi che conosco solo dal punto di vista intellettuale. La maggior parte della gente si sente soddisfatta di leggere sulla Verità, senza mai sperimentarla. Assicurati di conquistare il Cielo, quando cerchi di sperimentare le tue convinzioni spirituali, un mondo nuovo comincia ad aprirsi per te.



Non vivere con un falso senso di sicurezza, per conoscere Dio tu stesso devi fare lo sforzo. Nessuna religione potrà salvarti a meno che la tua coscienza non si senta soddisfatta dalle risposte dirette alle tue preghiere.

### **A che cosa serve pregare se Lui non risponde?**

A che cosa serve pregare Dio se Lui non risponde? Per assicurarti di conquistare il Cielo, devi mettere alla prova il potere delle tue preghiere, fino a che queste non siano esaudite. Quando ero solo un bambino, io decisi che ognuna delle mie preghiere doveva essere esaudita. Questo è il tipo di determinazione che conduce al successo. È probabile che ci si presentino innumerevoli prove che attenteranno alla nostra risolutezza, ma il potere di Dio di aiutarci è illimitato. Se perseveriamo nel nostro proposito con una volontà inalterabile, attrarremo la risposta divina.

Dovresti imparare a concentrare i tuoi pensieri. Per farlo hai bisogno di un certo tempo da stare da solo. Evita la costante compagnia degli altri. La maggior parte della gente assomiglia a spugne, assorbono tutto di te e raramente ti apportano qualcosa in cambio. Le uniche occasioni nelle quali vale la pena di associarsi ad altri è quando è possibile scambiare con loro le nobili qualità dell'anima; questo accade solo con persone sincere e forti, ognuna delle quali è cosciente della sincerità e della forza delle altre. Non disperdere il tuo tempo in oziosità. Dedicare troppo tempo ai divertimenti d'altra parte, indebolisce i poteri mentali. Se andassi al cinema tutti i giorni, ad esempio, i film perderebbero ogni attrattiva per te e ti annoieresti, dato che praticamente tutti i film descrivono le stesse storie d'amore, di eroi, e di cattivi. A volte i film sono belli ma raramente assomigliano alla realtà e se sono troppo realisti, chi si diverte a contemplare questa esistenza così com'è, quando desidera solamente divertirsi?

La vita è abbastanza complicata, e dobbiamo affrontarla com'è. Se non acquisiamo un completo dominio in primo luogo sulla nostra esistenza, non possiamo aiutare gli altri. Esercita la tua volontà in modo continuo. Sia durante il giorno come la sera disponi di molte opportunità per lavorare se non perdi tempo. È meraviglioso poter affermare: 'La mia forza di volontà, ricaricata di Volontà divina, mi permetterà di raggiungere il mio obiettivo'. Ma se lasci tutto nelle mani di Dio e agisci passivamente non otterrai alcun risultato.

Devi cancellare dalla tua mente l'idea che Dio, con il Suo infinito Potere si trova lontano da te in Cielo e che tu sei un povero essere umano impotente che sta qui sepolto dalle difficoltà della terra. Ricorda che nel profondo della tua volontà risiede la illimitata volontà divina; ma questo vasto potere non può venire in tuo aiuto, a meno che tu non ti mantenga ricettivo.

Ricarica la tua volontà con la concentrazione Il modo per divenire ricettivo consiste nel sedersi in silenzio e concentrarsi su un desiderio nobile, fino a che la mente e il pensiero non si dissolvano completamente in tale idea. È a quel punto che la forza di volontà diventa una con la onnisciente e onnipotente volontà divina e può essere applicata con successo nella lotta per raggiungere qualsiasi meta.



Ma non aspettare che il successo si materializzi, una volta che hai definito il corso di azione da seguire e indirizzato la volontà verso di esso, è necessario che tu conduca uno sforzo pratico. Se opererai così avrai la prova che tutto ciò di cui hai bisogno per raggiungere il successo comincerà a venire verso di te; tutto ti spingerà verso la giusta direzione. Quando fai uso della volontà apri la porta attraverso la quale arriverà la risposta alle tue preghiere.

### **Come pregare**

Il miglior periodo per pregare è la notte, perché ci sono meno distrazioni. Non appena la tua volontà si sarà rafforzata, Dio comincerà a risponderti. Ma, nonostante ciò se hai il desiderio egoista di dimostrare il potere delle tue preghiere agli altri o di utilizzarlo a fini materiali, perderai tale potere. Il Signore verrà da te solamente se sarai sincero e se lo amerai più di chiunque altro.

Chi persisterà nelle sue preghiere fino a ricevere la risposta di Dio? Il Signore non è un Essere muto e insensibile; Egli è l'Amore Stesso. Se imparerai a meditare e a stabilire un contatto con Lui, Dio risponderà alle tue esigenze. Non è necessario che implori; puoi chiedere al Padre ciò che desideri, come un suo figlio.

Ma chi dedica tempo sufficiente alle preghiere? Chi persiste nel suo proposito fino a raggiungere la concentrazione sufficiente per ricevere la risposta divina? Supponiamo che la tua casa sia stata ipotecata e non ti sia possibile pagare l'ipoteca, oppure che desideri ottenere un determinato lavoro. Durante lo stato di quiete che si presenta dopo avere meditato profondamente, concentrati sulla tua necessità con una volontà infaticabile. Ma non attendere ansiosamente i risultati. Se pianti un seme nella terra e dopo continui a scavarla per vedere se il seme è germogliato, esso non germoglierà mai. Allo stesso modo, se ogni volta che preghi cerchi un segnale del fatto che Dio ti concederà il tuo desiderio, non succederà niente. Non cercare mai di mettere alla prova il Signore, ma continua a pregare incessantemente.

Il tuo dovere è solo quello di presentare le tue necessità a Dio e fare quanto è in tuo potere per aiutarti a soddisfarle. Così per esempio in caso di malattia cronica, sforzati al massimo per curarti, ma ricorda sempre che, in ultima istanza, solo Dio può guarirti. Meditando, ogni notte, concentrati su questo pensiero e prega con tutta la tua determinazione; un giorno, all'improvviso, scoprirai che la malattia è sparita.

Per prima cosa la mente riceve un suggerimento, poi Dio impregna la mente del Suo Potere, e infine la mente scaricherà l'energia vitale che porterà alla guarigione.

Pochi conoscono il potere di Dio nelle loro menti, questo controlla tutte le funzioni corporali. Se eserciti il potere mentale, ti sarà possibile provocare qualunque condizione desiderata dal tuo corpo. È necessario che tu apprenda come prima cosa il metodo corretto per meditare, dato che attraverso la meditazione fortificherai la tua concentrazione e potrai applicarla quindi per curare il corpo o per superare qualunque difficoltà.



Cerca di compiere ogni giorno alcuni compiti che ti siano particolarmente difficili. Anche quando avrai fallito 5 volte continua a sforzarti e non appena avrai successo concentra la tua mente sul prossimo obiettivo. La volontà è lo strumento attraverso il quale si riflette l'immagine di Dio al tuo interno.

Nella volontà giace l'illimitato potere divino, il potere che controlla tutte le forze della natura. Dato che sei stato creato a immagine di Dio, quel potere ti appartiene e puoi applicarlo per soddisfare i tuoi desideri: mediante esso puoi creare la prosperità e anche trasformare l'odio in amore. Dio è la tua maggiore necessità.

La porta del Cielo si trova tra le tue sopracciglia, nel terzo occhio. Questo centro, localizzato nel cervello, è il posto della volontà. Quando ti concentri profondamente in tale luogo ed eserciti con calma la tua volontà, tutto quanto desideri si realizzerà. Ma non usare mai la tua volontà per uno scopo errato. Il desiderare intenzionalmente il dolore altrui, costituisce, ad esempio un grave abuso di questo divino potere. Se hai la prova che la tua volontà è indirizzata nella direzione errata, fermati! Analizza sinceramente se la tua preghiera è legittima o no. ***Non chiedere a Dio cose che sono totalmente impossibili con l'ordine naturale della vita, ma chiedigli la soddisfazione delle tue vere necessità.***

Devi imparare a riconoscere la differenza tra 'necessità necessarie' e 'necessità inutili'. Ragiona su di esse con te stesso. Elimina tutti i desideri di possedere cose inutili e concentrati solamente sulle tue vere necessità. Dio è la tua maggiore necessità e quando lo avrai realizzato, Egli soddisferà non solo le tue 'necessità necessarie', ma anche le tue 'necessità inutili'. Egli, quando raggiungerai l'unità con Lui, materializzerà ogni tuo desiderio, persino i tuoi 'sogni impossibili' si materializzeranno.

### ***Preghiera per far fronte alle necessità immediate***

Padre Divino  
questa è la mia preghiera:  
non voglio possedere nessuna cosa per sempre,  
ma dammi il potere di procurarmi,  
quando lo desidero,  
tutto ciò di cui ho bisogno ogni giorno.

### **Le regole della preghiera**

La prima regola della preghiera consiste nell'appellarsi a Dio per chiedere solo desideri legittimi. La seconda regola è appellarsi a Lui come un figlio e non come un mendicante: 'Io sono tuo Figlio, tu sei mio Padre. Tu ed io siamo Uno'. Se preghi così, con profondità e persistenza, il tuo cuore si riempirà di gioia. Pregha il Padre così: 'Signore, questa è la mia necessità ... sono disposto a lavorare per soddisfarla, però ti chiedo di guidarmi e di aiutarmi a pensare e ad agire correttamente, per



raggiungerla. Farò uso della mia ragione e lavorerò con determinazione, ma guida Tu la mia ragione, la mia volontà, e le mie attività verso la meta giusta<sup>1</sup>. Sii pratico e sincero nelle tue preghiere e concentrati profondamente su ciò per cui preghi. Prima di uscire a cercare lavoro, firmare un contratto, o fare qualunque cosa importante, pensa al Potere di Dio. Pensa a Lui costantemente. Dormi di meno, medita e prega, il tuo appuntamento con Dio è più importante! Operando così riceverai la risposta di Dio.

### ***Tu sei mio amico***

Caro Padre Celeste,  
quando dormo Tu vieni a me come Pace.  
Quando mi sveglio Tu vieni a me come Gioia.  
Quando amo i miei amici Tu vieni a me come Amore.  
Quando corro, Tu corri con me:  
Quando gioco, anche Tu Ti diverti:  
Quando penso, Tu pensi con me.  
Quando voglio, Tu mi dai la capacità di volere.  
Insegnami a giocare correttamente,  
a pensare correttamente  
e a comportarmi correttamente.  
Io voglio piacere a Te, che sei dentro di me.  
Amo essere guidato da Te,  
Perché Tu sei il mio più grande Amico.

