

MEDITAZIONI

METAFISICHE



Paramahansa Yogananda

DOPPO LA MORTE, IL CORPO DI PARAMAHANSA
YOGANANDA MANIFESTÒ UNO STRAORDINARIO
STATO DI IMMUTABILITÀ

Paramahansa Yogananda entrò nel *mahasamadhi* (la cosciente uscita finale di uno yoghi dal corpo) il 7 marzo 1952. Harry T. Rowe, direttore del grande cimitero di Los Angeles, Forest Lawn Memorial Park, inviò alla Self-Realization Fellowship una lettera autenticata di cui trascriviamo qui alcuni brani:

« L'assenza del minimo segno visibile di decomposizione sul cadavere di Paramahansa Yogananda costituisce il caso più straordinario mai verificatosi nella nostra esperienza... Nessuna disintegrazione fisica era visibile sul suo corpo, nemmeno venti giorni dopo la morte... Questo stato di conservazione perfetta di una salma è, per quanto ne sappiamo dagli annali mortuari, un caso ineguagliato... Nessun odore di decomposizione è mai emanato dal suo corpo ».

Se volete che Lui vi risponda

di

Paramahansa Yogananda

Che Lui vi risponda o no,
continue a invocarlo,
a invocarlo senza posa
sotto le volte dell'assidua preghiera.

Che Lui venga o no,
confidate
che sempre più si avvicina a voi,
ad ogni amorevole cenno del cuore.

Che vi parli o no,
non stancatevi d'implorarlo.
Se pure non vi darà
la risposta che vi aspettate,
non dubitate che in qualche modo,
velatamente, si rivolgerà a voi.

Nel buio delle vostre più profonde preghiere
sappiate che gioca a nascondino con voi.

E in mezzo alla danza della vita,
della malattia e della morte,
se continuerete a invocarlo,
senza lasciarvi sfiduciare
dal suo apparente silenzio,
otterrete la sua risposta.

Devozione
e
adorazione

Per iniziare una meditazione

Chiudi lo spiraglio delle palpebre e lascia fuori la danza frenetica delle scene tentatrici. Lascia sprofondare la mente nel pozzo senza fondo del cuore. Sofferma il pensiero su di esso mentre ribolle di sangue che dà vita. Fissa l'attenzione sul cuore, finché non sentirai il suo ritmico pulsare. Avverti ad ogni suo battito il polso della Vita onnipotente. Figurati questa Vita che tutto pervade mentre bussava all'uscio del cuore di milioni di corpi umani e di miliardi d'altre creature. Il battito cardiaco annuncia senza posa, sommessamente, la presenza dell'infinito potere che si cela dietro le porte della tua coscienza. Il discreto bussare della Vita che tutto pervade ti parla nel silenzio e dice: « Non accogliere in te solo una piccola parte della Mia vita, ma offri un'apertura maggiore alla tua facoltà di sentire. Lascia ch'io t'inondi il sangue, il corpo, la mente, i sentimenti e l'anima col palpito della Mia vita universale ».

Per risvegliare la libertà mentale

Siedi immobile, con la spina dorsale dritta. Copri i tuoi occhi irrequieti col velo delle palpebre. Tienili fermi. Libera quindi la mente dalla consapevolezza del peso corporeo. Allenta i fasci nervo-

si connessi col peso dei muscoli e delle ossa del corpo. Dimentica che ti stai portando dietro un pesante fardello di ossa, racchiuse da un fitto involucro di carne. Riposa. Libera la mente dalla convinzione d'essere una bestia da soma. Non pensare al gravoso carico del tuo corpo, ma percepisci la tua anima svincolata dal peso che contraddistingue in permanenza la materia. Con l'aereo della fantasia, spostati mentalmente in alto, in basso, a sinistra, a destra, nello spazio infinito, dovunque tu voglia andare. Prendi coscienza di questa tua libertà mentale dal corpo e medita su di essa. Mentre siedi immobile, sogna e soffermati a percepire questo tuo essere al disopra del corpo; allora la consapevolezza della libertà si espanderà sempre più.

Preghiera universale

Possa il tuo amore risplendere per sempre sul santuario della mia devozione, e possa io riuscire a risvegliare il tuo amore in ogni cuore.

* * *

O Padre, ricevi l'anelito della mia anima, la devozione di più incarnazioni, e l'amore che per secoli ho tenuto rinchiuso nella volta segreta del mio cuore.

O Padre Divino, nel tempio del mio silenzio ho preparato un giardino per te, adorno delle corolle della mia devozione.

Col cuore che anela a te, col pensiero animato da sacro zelo, con tutto l'ardore della mia anima, io depongo ai piedi della tua onnipresenza tutti i fiori della mia devozione.

O Spirito, io ti adoro come bellezza e intelligenza nel tempio della Natura. Ti adoro come energia nel tempio dell'attività e come pace nel tempio del silenzio.

Io ti aspetterò

Nel centro del mio cuore ho eretto un mistico trono per te. Le candele delle mie gioie ardono fiocamente nella speranza della tua venuta. Esse si ravviveranno al tuo apparire. Ma che tu venga o no, io rimarrò ad aspettarti finché le mie lacrime non avranno dissolto ogni pesantezza materiale.

Per compiacerti le mie lacrime profumate d'amore laveranno i tuoi piedi di silenzio. L'altare della mia anima rimarrà sgombro fino alla tua venuta.

Io non parlerò; non ti chiederò nulla. Mi renderò conto che tu conosci le pene del mio cuore mentre rimango in attesa di te.

Tu sai che io prego; sai che amo te solo. Ma, che tu venga o no, rimarrò ad aspettarti, fosse pure per l'eternità.

* * *

Allontanerò ogni debolezza e m'impegnerò con decisione per poter mercenire Dio nella medi-

La mia offerta a te

Ogni mattina io ti offro il corpo, la mente e ogni mia attitudine, perché tu ne disponga, o Creatore Infinito, per esprimerti come più ti piacerà per mezzo mio. So bene che ogni lavoro è lavoro tuo e che nessun compito è troppo arduo o troppo umile quand'è offerto a te in servizio d'amore.

* * *

Divina Madre, con spontanee espressioni dell'anima io ti chiedo di poter realizzare la tua presenza. Tu sei l'essenza di tutte le cose. Fa che ti scorga in ogni fibra del mio essere, in ogni frammento di pensiero. Risveglia il mio cuore!

Amato Padre, i canti senza parole del mio anelito per te seguiranno il ritmo cadenzato del mio cuore. Avvertirò la tua presenza in tutti i cuori. Osserverò le tue mani al lavoro nella legge di gravitazione e in tutte le altre forze della Natura. Nel passo di tutte le creature viventi coglierò il suono dei tuoi passi.

O invisibile Incantatore d'anime! Tu sei la fonte che scaturisce dal cuore dell'amicizia. Sei i raggi del tepore nascosto che dischiude i boccioli del sentimento facendo fiorire sincere parole suadenti di lealtà e di poesia.

Irradiando simpatia e benevolenza verso gli altri io scavo l'alveo per cui l'amore di Dio può giungere a me. Il divino amore è la potente calamita che attira ogni benedizione.

Padre, entra nella mia anima dai portali della devozione del cuore e delle mie fervide preghiere.

Non voglio attaccarmi troppo alle cose, perché mi farebbero dimenticare Dio. Noi non perdiamo i nostri averi per punizione, ma per sottostare a una prova, perché si veda se amiamo le cose materiali più del Signore Infinito.

Io ti obbedisco nel tempio della disciplina.
Ti amo nel tempio della devozione.
Ti adoro nel tempio del mio amore.
Tocco i tuoi piedi nel tempio della quiete.
Contemplo i tuoi occhi nel tempio della gioia.
Ti avverto nel tempio dell'emozione.
Lotto per te nel tempio dell'attività.
E ti godo nel tempio della pace.

Voglio levarmi con l'alba e indurre il mio amore assopito a destarsi nella luce della vera devozione per il Dio della pace che è in me.

Padre Celeste, nella chiesa invisibile eretta con una devozione granitica, ricevi le umili offerte del mio cuore, rinnovate con la preghiera quotidiana.

Divina Madre, dischiudi il bocciolo della mia devozione ed effondine la fragranza, perché dalla mia anima si comunichi alle anime di tutti e sempre parli sommamente di te.

Ho udito la tua voce

Divina Madre, ho inteso la tua voce bisbigliare nella fragranza della rosa. Ho sfiorato la tua tenerezza nel giglio delicato. Nei sussurri della mia devozione era il tuo amore a rispondermi.

* * *

Il Cristo è risorto dal sepolcro della mia indifferenza e io lo contemplo nella luce della mia devozione. Assopito figlio di Dio, esco dalla mia prigione corporea nella vasta libertà dello Spirito.

Devozione immortale

O Amore immenso, tu sei la vita, tu sei la meta, tu sei il mio anelito. Liberami dalla tua *maya** dell'illusione e tentami invece con la tua presenza. Amato Signore, riempi il mio cuore di devozione imperitura per te solo.

La fontana del mio silenzio

La sua risata catturò il mio cuore. La sua gioia m'inondò il cuore dolente mentre mi dondolavo in un'amaca fra i pini sotto la volta azzurra.

Sentivo fremere il cielo e la sua presenza attraversarmi. Il corpo divenne immobile. La forza del mio silenzio si mise a scavarmi in petto, finché non ne eruppe una sorgente senza fondo.

* *Maya*, l'illusorio velo della creazione, le cui forme molteplici nascondono l'Unica Verità senza forma.

Le gorgoglianti acque della mia sorgente rumoreggiavano invitando tutte le cose assetate che mi circondavano a bere le mie ispirazioni. D'un tratto l'azzurro immenso sparse le labbra e le immerse nella fontana del mio cuore. I pini, le nuvole veleggianti, le montagne, la terra e i pianeti, accostarono la bocca alla mia fontana di beatitudine. Tutte le cose create bevvero da me e poi si immersero soddisfatte nelle acque della mia immortalità. I loro corpi pesanti al contatto con la polla trasfigurata della mia anima divennero puri e luminosi. Come i granelli di zucchero si sciolgono in una brocca d'acqua scintillante, così le nubi, le alture, gli scenari naturali, le stelle, i laghi, i mondi, i rivoletti delle menti gioiose, i lunghi fiumi tortuosi delle aspirazioni di tutte le creature che viaggiano lungo i sentieri di molteplici incarnazioni, tutto quanto si fuse nell'oceano del mio silenzio che dissolve ogni cosa.

* * *

O Divino Pastore di Percezione Infinita, metti in salvo gli agnelletti dei miei pensieri, smarriti nella landa deserta dell'inquietudine, e conducili al tuo ovile di silenzio.

Amato Padre, fai che le braci della mia devozione ardano eternamente per effetto della tua presenza.

Amato Signore, cogli il loto della mia devozione dalla melma dell'oblio terreno a appuntalo sul tuo petto di insonne memoria.

Io m'inchino a te, mio Dio, nel tempio dei cieli, nel tempio della natura e nei molti templi delle anime dei miei fratelli umani.

Io ti adoro in ogni luogo

Io m'inchino all'unico Padre infinito che si manifesta diversamente nelle molte chiese e templi, eretti in suo onore. Adoro l'unico Dio, che riposa sui vari altari delle diverse dottrine e fedi religiose.

Oggi adorerò il Signore in profondo silenzio e aspetterò di udire la sua risposta nella crescente pace della mia meditazione.

Voglio fondere i sussurri interiori della mia devozione con le preghiere di tutti i santi per continuare a offrirli nel tempio del silenzio e dell'azione, finché non udrò i sussurri di Lui distintamente ovunque.

Questo sarà il miglior giorno della mia vita. Voglio iniziare oggi con la determinazione nuova di offrire per sempre la mia devozione ai piedi dell'Onnipresenza.

Espandere l'amore

(Medita e soffermati su questo concetto e cerca di sentirlo in te)

Il regno del mio amore deve espandersi. Ho amato il mio corpo più d'ogni altra cosa e perciò mi identifico con esso e ne sono limitato. Con l'amore che davo al mio corpo, voglio amare tutti coloro che mi amano. Con l'amore più vasto di questi, voglio amare i miei cari. Con l'amore che ho per me stesso e per i miei cari, voglio amare quelli che mi sono estranei. Voglio far uso di tutto il mio amore per amare chi non mi ama allo stesso modo di chi mi ama. Voglio immergere tutte le anime nel mio altruistico amore. I componenti della mia famiglia, i miei connazionali, tutti i popoli e tutti gli esseri nuoteranno nel mare del mio amore. Tutta la creazione, con le sue miriadi di minuscoli esseri viventi, danzerà sulle onde del mio amore.

* * *

Io m'imbevo del profumo della tua presenza e aspetto di diffondere con la brezza l'aroma del tuo messaggio d'amore per tutti.

Nel tempio dell'amore della mia madre terrena voglio adorare l'amore incarnato della Madre Divina.

Voglio purificare e appagare tutto il mio desiderio d'amore nel sacro divino amore per te, mio Dio!

O Amore Infinito, voglio tenerti imprigionato per sempre dietro le solide mura del mio amore senza fine.

Che tu risponda o meno alle mie richieste e preghiere, io continuerò ad amarti ugualmente.

Insegnami, Padre, a ravvivare le mie preghiere col tuo amore. Concedimi di realizzare che tu mi sei vicino, che sei dietro la voce stessa della mia preghiera.

Io so che dietro allo schermo delle mie richieste d'amore tu ascolti le silenziose parole dell'anima mia.

Voglio rendermi conto che è il Signore stesso a elargirmi il suo amore divino attraverso il cuore di tutti.

Buono o cattivo, sono figlio tuo. Peccatore o santo, io ti appartengo.

Insegnami a bere il nettare eterno della gioia che trovo alla fonte della meditazione.

Padre Divino, insegnami ad adorarti sull'altare del silenzio interiore e su quello dell'attività esteriore.

Amato Signore, purificami dalle scorie che sono in me. Bandisci per sempre dal mondo mali e povertà. Allontana l'ignoranza di te dalle rive delle anime umane.

Meditazioni
su Dio

Medita sulla luce di Dio

Fissa una luce e poi chiudi gli occhi. Dimentica il buio che ti circonda e osserva il colore rosso vivo dietro le palpebre chiuse. Osserva attentamente quel colore rosso-violaceo. Medita su di esso e figuratelo sempre più grande. Guarda il tenue chiarore del mare di luce violetta che ti circonda. Tu sei un'onda di luce, un'increspatura di pace che si muove sulla superficie del mare.

Ora osserva attentamente. Tu, piccola onda, ti trastulli sull'oceano di luce. La tua minuscola vita è parte della Vita che tutto pervade. Mentre sprofondi nella meditazione, tu, irrilevante onda di pace, divieni il profondo e vasto oceano della pace.

Medita su questo pensiero: « Sono un'onda di pace ». Avverti lo spazio illimitato che si estende sotto la tua coscienza. L'onda deve sentire la vita del vasto oceano sottostante che la regge.

La presenza protettrice di Dio

Insegnami a rendermi conto che sono sempre avvolto nell'aura della tua onnipresenza protettrice: nella nascita, nel dolore, nella gioia, nell'attività, nella meditazione, nell'ignoranza, nelle prove, nella morte e nella liberazione finale.

Insegnami ad aprire la porta della meditazione, che sola può condurre alla tua beata presenza.

Dietro l'onda della mia coscienza si estende il mare della coscienza cosmica. L'increspatura della mia mente è sorretta dall'oceano della tua immensità. Sono protetto dalla tua Mente Divina.

La luce della tua bontà e della tua energia protettrice risplendono attraverso me senza fine. Io non le vedevo, perché gli occhi della mia saggezza erano chiusi. Ora tu li hai dischiusi al tocco della tua pace; la tua bontà e la tua immancabile protezione mi inondano.

Voglio magnificarti

Padre Celeste, voglio magnificare la tua gloria e le bellezze del tuo paradiso in noi. Consentimi di vivere nel giardino della felicità dell'anima e dei pensieri elevati, sempre più inondato dal profumo del tuo amore.

* * *

O Spirito, fai della mia anima il tuo tempio, e fai del mio cuore la casa che tu ami e ove ti piaccia dimorare con me nella quiete e nella comprensione perenne.

Non vorresti dischiudere le tue labbra di silenzio e sussurrare insistentemente alla mia anima pensieri che le siano di guida?

Amato Signore, insegnami a riconoscere che tu sei l'unico potere dinamico e che nella consapevolezza che sei tu Colui che agisce sta il valore di tutte le esperienze della mia vita. Insegnami a vedere in te l'unico amico, che mi aiuta e m'incoraggia attraverso gli amici di questo mondo.

Padre Celeste, da oggi in poi voglio adoperarmi per conoscerti; voglio dedicarmi con impegno a coltivare la tua amicizia. Svolgerò tutte le mie mansioni con la convinzione che per mezzo loro io riesco a realizzarti e a compiacerti.

Durante tutto il suo percorso, la vita è una lotta incessante per la gioia. Concedimi di combattere vittoriosamente la mia battaglia nel luogo medesimo in cui mi trovo.

Quando mi si presentano la paura, la collera, o qualunque genere di sofferenza, le osserverò da spettatore. Voglio separarmi dalle mie esperienze. Procurerò di conservare la pace e la felicità ad ogni costo.

Amato Padre, capisco che la lode non mi rende affatto migliore, né il biasimo peggiore di quel che sono. Sono quel che sono, davanti alla mia coscienza e davanti a te. Continuerò il mio cammino facendo del bene a tutti e cercando sempre di piacerti, perché in tal modo troverò la sola vera felicità.

Allontana queste tenebre

Madre Cosmica, allontanata da me questa oscurità! Quando siedo con gli occhi chiusi, avvolto dalle tenebre create da me, fai divampare sul mio cielo l'aurora radiosa dell'intuizione. *

* * *

Madre Divina, solleva lo schermo luminoso del tuo filmato cosmico e mostrami il tuo volto misericordioso che disperde ogni illusione.

O Luce radiosa! Risveglia il mio cuore, risveglia la mia anima, infiamma la mia oscurità, strappa il velo del silenzio e pervadi il mio tempio con la tua gloria.

Padre Celeste, distruggi la nostra radicata e falsa opinione di essere dei fragili esseri umani. Manifestati come la luce che sta dietro alla nostra ragione, col bagliore intenso della tua saggezza.

Insegnami ad adorarti

Amato Padre, rivelami il mistero della mia esistenza! Insegnami ad adorarti nella condizione di libertà dal respiro e dalla morte. Consuma la

* Apprendimento di nozioni desunte direttamente e spontaneamente dall'anima e non con la mediazione dei sensi o della ragione, soggetti ad errore.

mia ignoranza nel fuoco della devozione. Vieni nella quiete della mia anima, o Padre, vieni! Prendi possesso di me e fai ch'io senta, in me e attorno a me, la tua presenza perenne.

* * *

Nella solitudine della mia mente, io anelo a udire la tua voce. Allontana da me le fantasie dei suoni terreni che ancora indugiano nel ricordo. Voglio udire la tua voce soave che perennemente canta nel silenzio dell'anima mia.

Mio Signore, essendo onnipresente, tu non puoi non essere anche in me. Tu possiedi l'onnipotenza e l'onniscienza e anche la mia anima ha questi attributi. Concedimi di riuscire a trarre alla luce anche un frammento solo di quanto il mio Sé contiene!

Voglio sorbire la tua gioia

Voglio sorbire vitalità dalla fontana dorata del sole; voglio sorbire la pace dalla fontana argentea delle notti di luna; voglio sorbire la tua forza dalla coppa poderosa del vento; voglio sorbire la tua coscienza fatta di gioia e di beatitudine da tutte le piccole coppe dei miei pensieri.

* * *

Nella tua luce beata rimarrò sempre desto a contemplare con occhio vigile il tuo adorato volto onnipresente per tutta la durata dell'eternità.

Andavo cercando l'amore di Dio nella desolante aridità degli affetti mortali. Dopo aver peregrinato nel deserto dell'incerta solidarietà umana, ho trovato infine l'oasi inesauribile dell'amore divino.

Padre, insegnami a rivendicare la mia eredità divina e a vivere da immortale.

O Amico divino! Se pure le tenebre della mia ignoranza sono antiche come il mondo, fammi comprendere realmente che con l'alba della tua luce l'oscurità svanirà, quasi non fosse mai esistita.

Cos'è questa vita che mi scorre nelle vene? Che altro può essere se non vita divina?

Padre Celeste, discendi in me. Fammi sentire che tu sei presente nel cervello, nella spina dorsale e nei più reconditi pensieri. Io m'inchino a te.

Mi sono smarrito Padre, nelle aride lande delle opinioni errate e non riesco a ritrovare la via di casa. Sorgi nel buio del mio cielo mentale e sii la stella polare della mia mente brancolante. Conducimi a te, che sei la mia casa.

Insegnami, o Cristo, a riscattare la mia mente asservita alla materia, perché possa offrirtela nella preghiera e nell'estasi, nella meditazione e nell'immaginazione.

Rivelati a me!

Vieni, o Padre, rivelami l'immenso regno della tua presenza! Rivela te stesso! Insegna al mio cuore a pregare e insegna alla mia anima a rendersi conto che tutte le porte possono schiudersi e rivelare la tua presenza.

* * *

O Luce Cosmica, ogni giorno ti vedo dipingere il cielo di smaglianti colori. Ti guardo rinverdire la nuda terra di tenera erba. Tu sei nel tepore del sole. Oh, sei così chiaramente presente in ogni luogo! Io m'inchino a te.

Insegnami a riconoscere il tuo volto nello specchio della quiete interiore.

Amore mio divino, fammi conoscere senza indugio e senza limiti di tempo, che tu sei sempre stato mio, dall'eternità. I miei errori di sogno appartengono al passato, sono sepolti nella tomba dell'oblio. Ma io sono desto, e mi riscaldo al sole della vita in te.

L'oceano dell'abbondanza di Dio si riversa in me. Io sono suo figlio. Sono l'alveo in cui fluisce tutto il potere creativo divino. Aiutami, Padre, a cercare te prima d'ogni altra cosa, come si conviene a un vero figlio tuo.

Amato Iddio, fai sbocciare i fiori della mia devozione nel giardino del mio cuore, mentre attendo l'alba della tua venuta.

Mio buon Padre, apri tutte le finestre della fede perché io possa contemplarti nella dimora della pace. Spalanca le porte del silenzio e lasciami entrare nel tuo tempio di beatitudine.

Amato Iddio, difendi il tempio celeste della mia mente dall'invasione dei tenaci guerrieri dei pensieri indocili.

Sono persuaso che le condizioni propizie dipendono da me. Perciò abbandonerò tutti gli intenti futili e tutti i pensieri vani per trovare ogni giorno il tempo da dedicare a Dio.

Padre Celeste, tu sei amore e io sono fatto a tua immagine. Sono la cosmica sfera d'amore in cui contemplo tutti i pianeti e le stelle, tutti gli esseri e tutto il creato come tremule luci. Io sono l'amore che rischiara l'universo tutto.

O fontana d'amore, fammi sentire che il mio cuore è inondato dal tuo amore onnipresente.

Io voglio te, o Signore, per poterti dare a tutti!

Padre dei cuori, risveglia in me per sempre la chiara consapevolezza della tua amorevole presenza.

Padre Divino, insegnami a immergermi ripetutamente e sempre più profondamente in meditazione, finché troverò le tue perle immortali di saggezza e di gioia divina.

Sul trono dei miei silenziosi pensieri il Dio della pace dirige oggi i miei atti. Voglio che i miei fratelli entrino nel tempio di Dio per la porta della mia pace.

Che io sia un'onda d'esistenza piccola o grande, mi sostiene sempre lo stesso Oceano di Vita.

O Signore che elargisci incessante beatitudine! Con animo grato per la gioia divina che mi hai concesso, cercherò di rendere gli altri veramente felici. Procurerò di rendermi utile a tutti con la mia felicità spirituale.

Insegnami a pensare a te finché tu non diverrai il mio unico pensiero.

O Padre, quali che siano le mie prove, possa io sopportarle con gioia, sentendo sempre la tua presenza nel cuore. Tutte le tragedie e le commedie della vita sembreranno così nient'altro che spettacoli affascinanti.

Padre, libera la mia coscienza dal piano delle limitazioni suggeritemi dagli altri e dalla debolezza dei miei pensieri. Fammi realizzare che io, essendo figlio tuo, possiedo il tuo regno di sconfinato dominio.

O Fontana di Fiamma, irradia il tuo splendore e fa che permanga in me, attorno a me, ovunque.

Un vero yoghi avverte il battito del suo cuore in tutti i cuori, la sua mente in ogni mente e la

sua presenza in ogni moto dell'universo. Voglio essere un vero yoghi.

O Padre, indicami la strada maestra che conduce a te. Concedi al mio cuore delle aspirazioni ardenti. Insegnami a udire la tua voce nell'eco della mia devozione.

Nella quiete della mia anima, m'inchino umilmente alla tua onnipresenza, ben sapendo che tu mi fai progredire e salire sul sentiero della realizzazione del Sé.

O Signore, il tuo amore che si riversa nei cuori umani mi ha ispirato a trovare in te la fonte dell'amore perfetto.

Divino Spirito, voglio cercarti finché non ti troverò. Quando ti avrò trovato, accoglierò con riverenza qualunque dono tu vorrai elargirmi; ma, per tutta l'eternità, non chiederò altro che il dono completo di te stesso.

Io vengo a te a mani giunte e a capo chino, con il cuore ricolmo della mirra della venerazione.

Tu sei mio Padre e mia Madre. Io sono tuo figlio. Tu sei il Maestro. Voglio ubbidire al silenzioso comando della tua voce.

Voglio riflettere finché non troverò la risposta ultima. Convertirò la forza del pensiero in un riflettore che con la sua luce mi rivelerà il volto dell'Onnipresenza.

Espansione
di
coscienza

Poniti in sintonia col suono cosmico

Tendi l'orecchio al suono cosmico, un immenso ronzio d'innumerabili atomi. (Usa il lato destro del capo che generalmente è più sensibile). Questa è la voce di Dio. Avvertine il suono diffondersi nel cervello. Ascolta il suo rombo poderoso e costante.

Ora fai in modo di percepirlo e di udirlo mentre erompe lungo la spina dorsale e spalanca le porte del cuore. Sentilo risuonare in ogni tessuto, in ogni percezione, in ogni fibra nervosa. Ogni cellula sanguigna, ogni pensiero sta danzando sul mare della rombante vibrazione.

Osserva il suono cosmico aumentare di volume. Esso invade con irruenza il corpo e la mente per diffondersi sulla terra e nell'atmosfera che la circonda. Tu ti sposti con esso nell'etere senza aria e in miriadi di universi materiali.

Medita sul progressivo espandersi del suono cosmico. Esso ha attraversato gli universi fisici giungendo fino alle sottili, luminose venature dei raggi che mantengono tutta la materia in manifestazione.

Il suono cosmico si confonde con una moltitudine di raggi multicolori. Ora è entrato nei domini dei raggi cosmici. Ascolta, contempla e avverti in te l'abbraccio del suono cosmico con la

luce eterna. Il suono cosmico ora attraversa il nulla infuocato dell'energia cosmica e assieme si fondono nell'oceano della coscienza cosmica e della cosmica gioia. Il tuo corpo si fonde nell'universo. L'universo si fonde nella voce senza suono. Il suono si fonde nella luce che splende in tutte le cose e la luce entra in seno alla gioia infinita.

Il mare cosmico

Quando scoprirai che la tua anima, il tuo cuore, ogni scintilla d'ispirazione, ogni puntino del vasto cielo azzurro con le sue splendide fioriture di stelle, i monti, la terra, l'assiolo e le campanule azzurre, sono tutti tenuti avvinti da un unico legame ritmico, da un'unica corda di gioia, d'unità, di Spirito, allora saprai che tutte queste cose non sono che onde del suo cosmico mare.

Io entro in me

Ero un prigioniero, che si trascinava dietro un pesante fardello d'ossa e di carne, ma col potere della distensione ho spezzato le catene di un corpo avvinto ai muscoli. Sono libero. Ora cercherò di penetrare in me stesso.

Scenari incantevoli, fermate la vostra danza davanti ai miei occhi! Non distogliete la mia attenzione!

Allettanti melodie, non tenete la mia mente asservita ai tripudi dei canti terreni.

Ossessionanti sirene delle dolci sensazioni, non paralizzate le mie sacre intuizioni con il vostro tocco seducente! Lasciate che la mia meditazione si affretti verso il dolce riparo dell'eterno amore divino.

Inebriante profumo di lillà, di gelsomini e di rose, non ostacolate il cammino della mia mente diretta verso casa!

Queste incantevoli istigatrici dei sensi sono ora scomparse. I legami della carne sono spezzati. La morsa dei sensi s'è allentata. Emetto il fiato e fermo la tempesta del respiro; le increspature del pensiero si dileguano.

Sono sull'altare del mio cuore che pulsa. Osservo il rombante, fragoroso torrente dell'energia vitale attraversare il cuore e riversarsi nel mio corpo. Mi rivolgo all'indietro, verso la spina dorsale. Il battito e il rombo del cuore sono cessati. Come un sacro fiume segreto, la mia energia vitale si riversa nell'alveo stretto della spina dorsale. Passando per l'occhio spirituale entro in un corridoio rischiarato debolmente e procedo veloce, finché finalmente il fiume della mia vita si riversa nello oceano della Vita e si perde in beatitudine.

Ho intravisto l'immensità di Dio nei cieli della quiete. Ho assaporato la sua gioia alle diverse fonti della mia esistenza. Ho udito la sua voce risuonare nella mia coscienza sempre desta.

Voglio accogliere in modo consapevole la luce del Padre onnipresente che filtra ininterrotta attraverso me.

O Padre, infrangi i limiti delle piccole onde della mia vita, ch  io possa confondermi con l'oceano della tua immensit .

Espansione nell'eternit 

L'Eternit  si spalanca sotto e sopra di me, a sinistra e a destra, davanti e dietro, dentro e fuori di me.

Ad occhi aperti mi vedo come un corpo limitato. Ad occhi chiusi mi vedo come il centro cosmico attorno a cui ruota la sfera dell'eternit , la sfera della beatitudine, la sfera dell'onnisciente spazio vivente.

Io percepisco il Signore come una dolce brezza estasiante che spira sul mio corpo fatto di interi universi. Lo vedo balenare negli sprazzi radiosi di ogni luce e nelle onde di coscienza cosmica.

Lo vedo come un sole di splendide ispirazioni che sostiene i luminari dei miei pensieri in ritmo equilibrato.

Lo avverto come una voce impetuosa che trascina, guida ed ammaestra segretamente nel tempio dell'anima di ogni uomo e di tutte le cose create.

Egli è la fonte della saggezza e della radiosa ispirazione che pervade tutte le anime. E' la fragranza che emana dal turibolo del cuore. E' un giardino di celestiali corolle e di luminosi pensieri in fiore. E' l'amore che detta i nostri sogni d'amore.

Io lo sento filtrare attraverso il mio cuore e attraverso tutti i cuori, dai pori della terra, dal cielo e da tutto il creato. Egli è l'eterno moto di gioia. E' lo specchio del silenzio dove si riflette tutta la creazione.

* * *

Le mie esperienze terrene fanno parte di un processo di distruzione delle illusorie e limitanti opinioni mortali. In Dio si realizzano anche i sogni più arditi. (« E gli darò la stella del mattino ». *Apocalisse 2, 28*).

Sono inondato dalla tua eterna luce che permea ogni particella del mio essere. In quella luce io vivo. O Divino Spirito, dentro e fuori di me io scorgo te soltanto.

Chiuderò gli occhi fisici e allontanerò le tentazioni della materia. Il mio sguardo penetrerà il buio del silenzio, finché questi miei occhi di relatività non si dischiuderanno nell'unico occhio in-

teriore di luce. Quando i miei due occhi che distinguono il bene e il male diventeranno uno, e riconosceranno in tutte le cose soltanto la divina bontà di Dio, io vedrò che nel mio corpo, nella mia mente e nella mia anima si è riversata la sua luce onnipresente.

La realtà della mia vita non può venir meno, poiché io sono consapevolezza indistruttibile.

Tutti i veli della mia ignara vita esteriore sono stati riarsi nella luce del risveglio in Cristo e vedo l'intelligenza suprema del bimbo Gesù cullarsi nei petali delle rose, nell'intreccio delle luci e nei pensieri d'amore di tutti i cuori sinceri.

Io sono infinito, sono fuori dello spazio, infaticabile. Sono al di là del corpo, del pensiero e dell'espressione, oltre ogni materia e oltre la mente. Sono beatitudine senza fine.

L'oceano dello Spirito è divenuto la bollicina dell'anima mia. Che galleggi nascendo o scomparendo, nell'oceano della consapevolezza cosmica la bollicina dell'anima mia non può perire. Sono coscienza indistruttibile, custodita nel grembo immortale dello Spirito.

Non sono più l'onda di coscienza che si credeva separata dal mare della coscienza cosmica. Sono l'oceano dello Spirito che è divenuto l'onda della vita umana.

Come un fiume silenzioso e invisibile che scorre sotto le sabbie del deserto, così fluisce il vasto fiume senza dimensioni dello Spirito, oltre le sabbie del tempo, le sabbie dell'esperienza, le sabbie di tutte le anime e di tutti gli atomi viventi, le sabbie di tutto lo spazio.

O Padre, tu sei la sacra gioia perenne. Tu sei la gioia che io cerco. Tu sei la gioia dell'anima. Insegnami ad adorarti nella gioia che nasce dalla meditazione.

O santo Om!

Insegnami a udire la tua voce, o Padre, la voce cosmica che domandò a ogni vibrazione di scaturire. Manifestati a me come Om, il canto cosmico di tutti i suoni.

O Santo Spirito, sacra Vibrazione Om, espandi la mia coscienza mentre ascolto il tuo suono onnipresente. Fammi sentire che io sono ad un tempo l'oceano cosmico e la piccola onda della vibrazione corporea in esso.

O cosmico e onnipresente suono Om, risuona in me, espandendo la mia coscienza dal corpo a tutto quanto l'universo e insegnami a sentire in te la beatitudine perenne che pervade tutte le cose.

O Energia e Saggezza infinita, ricaricami con la tua vibrazione spirituale.

O cosmico suono Om, guidami, sii con me, conducimi dalle tenebre alla luce.

Volo verso Casa

Addio azzurra dimora del cielo. Addio stelle e celebri astri, coi vostri drammi proiettati sullo schermo dello spazio. Addio fiori, con la vostra insidiosa bellezza e fragranza. Voi non potete più trattenermi. Sono in volo verso Casa.

Addio caldo abbraccio del sole. Addio fresca brezza che lenisce e conforta. Addio invitante musica degli uomini.

Sono stato a lungo piacevolmente assieme a tutti voi, danzando coi miei pensieri variamente travestiti e bevendo il vino delle sensazioni e della mia volontà terrena. Ora ho abbandonato le ebrezze dell'illusione.

Addio muscoli, ossa e movimenti del corpo. Addio respiro, via dal mio petto! Addio pulsazioni del cuore, emozioni, pensieri e memorie. Sono in volo verso Casa sul velivolo del silenzio. Vado a sentire il battito del mio cuore in Lui.

Con l'aereo della coscienza mi libro in alto, in basso, a sinistra, a destra, dentro e fuori di me, ovunque, e mi avvedo che in ogni angolino della mia casa dello spazio io sono sempre stato alla sacra presenza del Padre mio.

Io sono in ogni luogo

Guardo con gli occhi di tutti. Lavoro con tutte le mani e cammino con tutti i piedi. I corpi bruni, bianchi, olivastri, gialli, rossi e neri sono tutti miei.

Penso con le menti di tutti, sogno tutti quanti i sogni, avverto le sensazioni di tutti. I fiori della gioia che sbocciano nelle lande di tutti i cuori sono miei.

Sono l'eterna letizia. I miei sorrisi danzano su tutti i volti. Sono le onde di entusiasmo di tutti i cuori in armonia con Dio.

Sono il vento della saggezza che asciuga i sospiri e i dolori di tutta l'umanità. Sono la gioia silenziosa della vita che pervade tutti gli esseri.

Padre Celeste, insegnami a trovare libertà in te, perché io sappia che nulla in questo mondo mi appartiene; tutto appartiene solamente a te. Insegnami a riconoscere che la mia casa è la tua onnipresenza.

O Silenzio Cosmico, io odo la tua voce nel mormorio dei ruscelli, nel canto dell'usignolo, nel suono delle conchiglie, nel fragore delle onde dell'oceano, nel brusio sommesso delle varie vibrazioni.

Amato Signore, non più a parole io ti adoro, ma con l'ardore intenso del mio profondo amore.

Insegnami a scorgere la tua vastità, la tua immutabilità dietro a tutte le cose, perché io possa percepire me stesso quale parte del tuo essere immutabile.

O poderoso Oceano, io prego che i fiumi dei miei desideri che serpeggiano nelle piane deserte delle molte vicissitudini possano da ultimo sfociare in te.

Voglio ardere tutto lo spazio e rotolarmi sul suo petto, invulnerabile e immortale. Voglio immergermi nell'infinito senza mai toccarne il fondo. Voglio procedere veloce e sfrecciare diffondendo le mie risa in tutte le cose, in ogni cosa che si muove e nel vuoto immobile.

Ridestami, o Padre Celeste, che io possa risorgere dall'angusta tomba della carne alla coscienza del mio corpo cosmico.

O Amore immortale, confondi il mio amore col tuo, la mia vita con la tua gioia e la mia mente con la tua coscienza cosmica.

Fai ch'io veda solo la bellezza, solo la bontà, solo la verità, solo la tua fonte di felicità eterna e immortale.

Nell'aula della creazione, o Madre Divina, o-

vunque odo il ritmo del tuo passo di danza che
risuona cupo nel fragore del tuono e che si scioglie
lieve nel canto degli atomi.

Spiegazione dell'« Om » e della « Coscienza Cristica »

Nell'*Autobiografia di uno Yoghi*, Paramahansa Yogananda scrisse: « *Ma il Consolatore, cioè lo Spirito Santo che il Padre manderà in nome mio, vi insegnerà ogni cosa e vi rammenterà tutte le cose che io vi ho detto. (Giovanni 14, 26).* Queste parole bibliche si riferiscono alla triplice natura di Dio in quanto Padre, Figlio e Spirito Santo (*Sat, Tat e Om* nelle Scritture indù).

« Dio Padre è l'Assoluto Immanifesto, esistente *oltre* la creazione vibratoria. Dio Figlio è la Coscienza Cristica esistente *nella* creazione vibratoria; questa Coscienza Cristica è l' 'unigenito', l'unico riflesso dell'Infinito Increato.

« La manifestazione esteriore della Coscienza Cristica onnipresente, il suo 'testimone' (*Apocalisse, 3, 14*) è *Aum, (Om)*, la Parola o Spirito Santo, l'invisibile divino potere, l'unico fattore, la sola forza causante e attivante che sostiene tutta la creazione mediante la vibrazione. *Om*, il beato Consolatore viene udito nella meditazione e rivela al devoto la Verità ultima 'rammentandogli tutte le cose' ».

Trovare Dio

Propagare piccole onde di pace

Fissa la mente fra le due sopracciglia, sul lago senza sponde della pace. Osserva il cerchio eterno delle onde di pace che ti circonda. Più osservi con attenzione, più senti le increspature di pace propagarsi dalle sopracciglia alla fronte, dalla fronte al cuore e fino a ogni cellula del tuo organismo. Ora le acque della pace si riversano oltre gli argini del corpo e inondano il vasto territorio della tua mente. Le acque straripanti della pace dilagano oltre i confini della mente e si allargano in direzioni infinite.

* * *

O Signore, fai ch'io mi batta con la spada della pace nella dura schermaglia delle prove.

Sono il principe della pace perenne, che sostiene la sua parte in una rappresentazione di sogni tristi e lieti sulla scena dell'esperienza.

Pace

La pace mi pervade il cuore e alita in me come zefiro.

La pace m'inonda come una fragranza.

La pace mi compenetra come dei raggi.

La pace colpisce al cuore angosce e rumori.

La pace consuma la mia inquietudine.

La pace si espande come un globo di fuoco, colmando la mia onnipresenza.

La pace, come un oceano, ondeggia in tutto lo spazio.

La pace, come sangue purpureo, alimenta la vena dei miei pensieri.

La pace, come un'aureola immensa, circonda il mio corpo infinito.

Fiamme di pace si sprigionano dai pori del corpo e attraversano tutto lo spazio.

Il profumo della pace si effonde per i giardini fioriti.

Il vino della pace fluisce perennemente dal torchio di tutti i cuori.

La pace è il respiro dei sassi, delle stelle e degli uomini saggi.

La pace è l'ambrosia dello Spirito che cola dalla botte del silenzio.

E che io sorbisco con la bocca di innumerevoli atomi.

Meditazione sul silenzio

Il mio silenzio, come una sfera in espansione, dilaga per ogni dove.

Il mio silenzio si propaga come un canto diffuso via radio: in alto, in basso, a sinistra, a destra, dentro e fuori di me.

Il mio silenzio si propaga come un incendio di beatitudine; le fitte boscaglie della sofferenza e le alte querce dell'orgoglio sono in fiamme.

Il mio silenzio, come l'etere, pervade ogni cosa, portando con sé i canti della terra, degli atomi e delle stelle nell'atrio della Sua dimora infinita.

* * *

Non voglio drogarmi con l'oppio dell'irrequietezza. Dietro il battito del mio cuore sentirò pulsare la pace di Dio.

Mi riempirò il cuore con la pace della meditazione. Voglio riversare tutta la gioia che esso sa contenere nelle anime assetate di pace.

Tutte le persone che hanno avuto successo nell'ambito dello Spirito, come Gesù, Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, Swami Shankara e altri Maestri, sono diverse manifestazioni del nostro unico Padre, Dio. Godo pensando che la mia aspirazione spirituale di raggiungere l'unione con Dio sia un traguardo già raggiunto da tutti i grandi Maestri.

Ogni giorno mediterò più profondamente del giorno innanzi. Ogni domani mediterò più profondamente di oggi. Mediterò per la maggior parte del mio tempo libero.

O Signore, col tocco leggero dell'intuizione voglio oggi sintonizzare la radio della mia anima e liberare la mente dai disturbi dell'irrequietezza, per poter udire la tua voce che vibra nel cosmo, la mu-

sica degli atomi e la melodia dell'amore che vibra nella mia supercoscienza.

Voglio cercarti oggi stesso, o Padre, nella sempre maggiore beatitudine della meditazione. Voglio sentirti come gioia infinita pulsante nel mio cuore. Trovando te, troverò in te anche tutte le cose cui anelo.

Insegnami a trovare la tua presenza sull'altare della mia pace costante e nella gioia che scaturisce dalla profonda meditazione.

Benedicimi, perché io possa trovarti nel tempio di ogni pensiero e di ogni attività. Trovandoti in me ti troverò anche fuori di me, in tutte le persone e in ogni circostanza.

Insegnami a sentire che è il tuo sorriso a manifestarsi nell'aurora, sulle labbra delle rose e sui volti di uomini e donne di elezione.

La radiosa presenza di Dio

Voglio farla finita con la farsa delle preghiere ripetute a pappagallo. Pregherò intensamente, finché il buio della meditazione non s'illuminerà della tua fiammeggiante presenza.

Padre Celeste, non posso aspettare la tua canzone fino a domani. Da oggi trasmetterò il mio fervente richiamo nell'etere con tanta intensità e amore che tu dovrai rispondermi attraverso il ricevitore del mio silenzio.

O Spirito! Beatitudine sempre esistente, sempre cosciente e sempre nuova! Sgombra la mia mente dal peso dell'indifferenza e della dimenticanza, ch  io possa bere il nettare della tua presenza eternamente benedetta.

Quando il silenzio in me e fuori di me si fa pi  profondo mi viene incontro la tua pace. Cercher  sempre di udire l'eco dei tuoi passi.

Possedendo te come la gioia suprema della pi  profonda meditazione, io so che tutto il resto — prosperit , salute e saggezza — mi sar  dato in aggiunta.

Insegnami ad andare in cerca di te nelle pi  profonde acque della mia anima.

Trovare Dio nella gioia

Quando, per una causa qualsiasi, una bollina di gioia affiora sul mare invisibile della tua coscienza, afferrala e continua a gonfiarla. Medita su di essa ed essa aumenter . Non guardare i limiti della piccola bolla della tua gioia, ma seguita a gonfiarla perch  diventi sempre pi  grande. Continua a immettervi il fiato della concentrazione, finch  non ricoprir  l'infinito oceano della tua coscienza. Non smettere di soffiare dentro la tua bolla di gioia, finch  essa non romper  le pareti che la delimitano per diventare il mare della gioia.



Nel canto della viola e del flauto e nelle tonalità profonde dell'organo io sento la voce di Dio.

La gioia che il mio ego va cercando è dentro all'anima mia. Mi rendo conto d'un tratto che Lui è beatitudine, racchiusa come il miele nel favo del silenzio. Spezzerò il favo del silenzio segreto e berò il miele della beatitudine senza fine.

Il mio amato mi chiama

Col linguaggio dei fiori e dei cieli luminosi, con la manna divina della gioia nelle menti felici, attraverso le anime ricche di saggezza, col canto degli uccelli e la melodia divina che risuona nei cuori umani, il mio amato mi richiama alla sua dimora di intima pace.

Voglio cercare il regno di Dio nella gioia che nasce dalla perseverante, lunga, profonda, ininterrotta meditazione. Mi adopererò coscienziosamente per trovare il Signore dentro di me e non mi accontenterò di trascurabili motivi ispiratori, frutto d'immaginazione e nati da travagliati silenzi di breve durata. Mediterò sempre più profondamente, finché avvertirò la sua presenza.

Quando realizzerò Dio, Egli mi reclamerà come figlio suo. Senza chiedere, né elemosinare, otterrò prosperità, salute e saggezza in abbondanza.

O Profumo di tutti i cuori e di tutte le rose!
Non mi curo di quante siano le giornate di dolore cocente che varcano la soglia della mia vita per saggiarmi e mettermi alla prova. Possano esse, con la tua benedizione, rammentarmi i miei errori che mi hanno tenuto lontano da te.

O Dio che proteggi ogni cosa, io non mi curo se tutto il resto mi verrà strappato dal destino che mi sono fabbricato con le mie mani; ma poiché tu sei mio, io ti chiedo, o mio Dio, di vegliare sull'esile cero del mio amore per te.

O gloriosa Onnipresenza, non permettere che il fuoco sacro della mia memoria di te venga estinto dalle folate dell'oblio nate dalla bufera del mio spirito mondano.

Con la meditazione placherò la tempesta del respiro, dell'agitazione mentale e delle interferenze dei sensi, che infuria sul lago della mia mente. Con la preghiera e la meditazione armerò la mia volontà e la mia attività in vista della giusta meta.

Il mio onnipresente trono

Sono disceso dal mio onnipresente trono di amore in grembo allo spazio e nel cuore degli astri lucenti, per trovare un angolino accogliente nel cuore dell'uomo. Vi ho dimorato a lungo, separato dalla mia immensa dimora.

Io ero ovunque. Poi andai a nascondermi in luoghi angusti. Ora esco dai miei rifugi. Spalanco le porte per cui entrano le limitazioni umane: la famiglia, la casta, il colore e il credo. Mi muovo veloce in tutte le direzioni per ritrovare la coscienza della mia onnipresenza.

* * *

Dalla trasparenza della mia più intensa meditazione riceverò la luce dell'onnipresente Padre, che filtra attraverso me.

Non appena sarò inquieto o turbato, mi ritirerò nel silenzio e nella meditazione finché non si sarà ristabilita la calma in me. Inizierò ogni giornata con la concentrazione e la meditazione sull'Essere Supremo.

Meditazioni sul Cristo

Voglio seguire i pastori della fede, della devozione e della meditazione. Guidati dalla stella della saggezza profonda, quei pastori mi condurranno al Cristo.

Voglio contemplare l'« unigenito », l'unico riflesso del Padre trascendente, nato in seno alla materia vibratoria finita come Intelligenza Cristica che guida tutta la creazione verso una meta intelligente e divina.

Voglio spezzare le catene dell'irrequietudine e allargare illimitatamente il potere della mia me-

ditazione, fino a che l'universale Coscienza Cristica non potrà manifestarsi pienamente in me.

Benedicimi, o Padre, perché l'occhio singolo della divina realizzazione mi guidi a vedere, oltre tutti i veli della materia, l'infinita presenza di Cristo.

Voglio meditare

Amato Signore, poiché non mi è possibile mantenere alcun impegno terreno senza usare i poteri che tu mi hai elargito, rinuncerò a tutto ciò che intralcia il mio impegno quotidiano di meditare su di te.

Oggi voglio meditare, senza tener conto di quanto stanco mi parrà di essere. Non permetterò a me stesso di soccombere ai rumori che distraggono l'attenzione mentre cerco di meditare. Sposterò la mia coscienza nel mondo interiore.

Passando per la soglia della meditazione entrerò nel tempio della pace perenne di Dio e lo adorerò sull'altare della contentezza che sempre si rinnova. Attizzerò il fuoco della letizia perché rischiarì l'interno del suo tempio.

Voglio meditare regolarmente, perché il lume della fede mi porti nel regno immortale del mio Padre Celeste.

Divina Madre, voglio scostare il velo stellato del cielo; voglio tirar via la coltre dello spazio; voglio dissolvere il tappeto magico dei pensieri e fermare il filmato della vita che distoglie la mia attenzione, per poterti contemplare.

Io so che Dio può essere realizzato attraverso la meditazione e la percezione intuitiva, ma non con una mente inquieta.

Aprirò i miei occhi alla gioia della meditazione; allora vedrò svanire ogni oscurità.

Voglio immergermi nell'acqua sacra dell'amore di Dio, nascosta dietro i contrafforti della meditazione.

Perfezionerò il mio ambiente interiore con la meditazione, per renderlo impervio a tutte le influenze esteriori avverse.

Voglio iniziare ogni mia giornata meditando sull'Ente Supremo.

Nel tempio del silenzio scopro il tuo altare di pace. Sull'altare della pace trovo la tua gioia sempre nuova.

Nella grotta della meditazione, o Dio, fammi udire la tua voce. Voglio trovare in me stesso una felicità celestiale inestinguibile. Che io rimanga in silenzio o sia coinvolto nell'azione, la pace regnerà allora nel mio cuore.

Ogni stella in cielo, ogni pensiero innocente, ogni buona azione, sarà uno spiraglio da cui contemplarti.

Con concentrazione e devozione inesauribili riversa la tua coscienza nell'infinità attraverso l'occhio spirituale. Libera la tua anima dalla prigionia del corpo per lasciarla spaziare nel vasto oceano dello Spirito.

Delle cure
materiali

Non rinunciare mai alla speranza

Se hai rinunciato alla speranza di essere felice, rallegriati. Non perdere mai la speranza. La tua anima, essendo un riflesso dello Spirito eternamente beato, è, in sostanza, la felicità stessa.

Se tieni chiusi gli occhi della tua concentrazione non puoi vedere il sole della felicità risplenderti in petto; ma, per quanto tu serri gli occhi della tua attenzione, rimane il fatto che i raggi della felicità tentano continuamente di filtrare oltre la soglia chiusa della tua mente. Apri le finestre della calma e vedrai d'improvviso erompere il radioso sole della gioia nell'intimo del tuo stesso Sé.

I gioiosi raggi dell'anima possono essere percepiti interiorizzando l'attenzione. Queste percezioni si possono ottenere allenando la mente a godere il meraviglioso scenario dei pensieri nel regno invisibile e intangibile che è dentro di noi. Non cercate la felicità solo nei bei vestiti, in una casa curata, in manicaretti raffinati, nei cuscini morbidi e in lussi di vario genere. Queste cose imprigioneranno la vostra felicità dietro le sbarre dell'esteriorità e della superficialità. Col velivolo della visualizzazione planate invece sull'illimitato dominio dei pensieri. Osservate in esso le catene mon-

tuose delle aspirazioni spirituali elevate e continue, volte a migliorare voi stessi e gli altri.

Planate nei profondi avvallamenti della solidarietà universale. Volate sui geysers * dell'entusiasmo, sui Niagara della saggezza inesauribile, calandovi negli antichi dirupi della pace dell'anima. Libratevi sul fiume perenne della percezione intuitiva, fino a raggiungere i domini della Sua onnipresenza.

Qui, nella Sua dimora di beatitudine, dissestatevi ai mormorii della Sua fonte di saggezza e spegnete la sete del vostro desiderio. Consumate con Lui i frutti del divino amore nella sala dei banchetti dell'eternità. Se avete deciso di trovare la gioia in voi stessi, prima o poi la troverete. Cercatela ora, ogni giorno, nel vostro intimo, nella meditazione costante e sempre più profonda. Compilate uno sforzo sincero di entrare in voi stessi; ivi troverete la felicità cui anelate.

La luce del sorriso

(Meditate soffermandovi su questo concetto e mettetelo in pratica ogni giorno)

Voglio accendere la fiammella dei sorrisi. Il velo della mia tristezza sparirà. Alla luce dei miei sorrisi vedrò la mia anima, ora nascosta dietro al buio addensato nei secoli. Quando avrò trovato

* Getti vulcanici (N.d.T.).

me stesso mi slancerò in tutti i cuori con la fiaccola dei miei sorrisi sinceri. Prima sorriderà il cuore, poi gli occhi e il volto. Ogni parte del corpo irradierà la luce del sorriso.

Mi inoltrerò correndo nella boscaglia dei cuori malinconici e farò un falò di tutte le tristezze. Io sono l'irresistibile fuoco dei sorrisi. Ravviverò la mia fiamma con la brezza della gioia di Dio e mi aprirò un varco ardendo oltre il buio di tutte le menti. I miei sorrisi esprimeranno i suoi sorrisi e chiunque m'incontrerà coglierà un soffio della mia gioia divina. Voglio recare fragranti e purificanti fiaccole di sorrisi per tutti i cuori.

* * *

Cercherò di far sorridere coloro che piangono, sorridendo io stesso anche quand'è difficile.

Nell'allegrezza di tutti i cuori odo l'eco della tua gioia. Nell'amicizia di tutti i cuori sinceri scopro la tua amicizia. Mi rallegro della prosperità dei miei fratelli come della mia. Aiutando gli altri a essere saggi io accresco la mia saggezza. Nella felicità di tutti trovo la mia felicità.

Nessuna cosa offuscherà i miei sorrisi. L'oscura morte, la malattia o il fallimento non potranno scoraggiarmi. Nessuna calamità può veramente toccarmi, perché io possiedo l'inespugnabile, l'inalterabile, sempre nuova beatitudine di Dio.

O silenzioso divino Sorriso, prendi possesso del tuo trono che l'espressione del mio volto adombra, e sorridi attraverso la mia anima.

Cercherò di essere un magnate della gioia, che trova il suo tesoro nella zecca del tuo regno: la beatitudine sempre nuova. Appagherò così il mio bisogno di abbondanza sia spirituale che materiale.

Diffondere la gioia divina

Fin dalle prime luci dell'alba voglio irradiare ogni giorno allegrezza in tutti quelli che incontro. Voglio essere il sole mentale per chiunque m'incontra. Accenderò fiammelle di sorrisi nell'animo di chi è privo di gioia. Davanti alla luce del mio inestinguibile buonumore l'oscurità si dilegnerà.

Fai che il mio amore diffonda le sue risa in tutti i cuori, in ogni persona, di qualsiasi razza. Possa il mio amore riposare nel cuore dei fiori, degli animali, dei granelli di polvere di stelle.

Cercherò d'essere lieto in ogni circostanza. Voglio risolvermi a essere lieto nel mio intimo fin d'ora, dove oggi mi trovo.

Voglio che la mia anima sorrida attraverso il mio cuore e che il mio cuore sorrida attraverso i miei occhi, per poter irradiare i tuoi preziosi sorrisi nei cuori dolenti.

Nella mia vita volgerò sempre lo sguardo alla perfetta e risanante immagine di Dio, tutta saggezza e beatitudine.

La luce risanante di Dio

La tua luce perfetta è divinamente presente in ogni parte del mio corpo. Dovunque quella luce risanante si manifesta vi è perfezione. Sono sano perché la perfezione è in me.

La tua luce risanante non ha cessato di risplendere in me e attorno a me, ma io tenevo chiusi gli occhi delle percezioni interiori e non potevo scorgere la tua luce trasformante.

Affonderò lo sguardo della fede oltre la luce dell'occhio spirituale e battezerò il mio corpo nella luce risanante della Coscienza Cristica.

Padre Celeste, insegnami a ricordarmi di te nella povertà o nell'abbondanza, nella salute buona o malferma, nell'ignoranza e nella saggezza. Insegnami ad aprire gli occhi che l'incredulità mi ha fatto tener chiusi e a scorgere la tua luce che istantaneamente risana.

Salute e vitalità

Oggi voglio cercare la vitalità di Dio nel sole, immergendo il corpo nella sua luce, per godere il

dono divino dei raggi ultravioletti che danno vita e distruggono i malanni.

Padre Celeste, le cellule del mio corpo sono fatte di luce; le cellule della mia carne sono fatte di te. Esse sono Spirito, perché tu sei Spirito; sono immortali perché tu sei la Vita.

La luce della tua salute perfetta splende in tutti i recessi bui del mio corpo sofferente. In tutte le cellule del mio corpo brilla la tua luce risanante. Esse sono sanissime, perché la tua perfezione è in loro.

Riconosco che i miei guai fisici sono la conseguenza di una trasgressione alle leggi della salute. Voglio annullare il malfatto cibandomi nel modo giusto, tenendo il corpo in esercizio e pensando correttamente.

Con la fede nel Padre mio vedo le ombre della malattia eliminate ora e per sempre. Mi rendo perfettamente conto che la sua luce esiste sempre; non devo necessariamente venir sopraffatto dall'oscurità che mi sono creato da me stesso, a meno che io non chiuda deliberatamente gli occhi della mia saggezza.

Padre, aiutami a formare naturalmente, spontaneamente e senza difficoltà, l'abitudine all'alimentazione giusta. Non permettere che io soccomba all'avidità e che mi procuri in questo modo delle sofferenze.

Padre Celeste, alimenta il mio corpo con la tua vitalità, la mia mente col tuo vigore spirituale e la mia anima con la tua gioia e la tua immortalità.

Padre Celeste, inonda le mie vene coi tuoi invisibili raggi e rendimi forte e infaticabile.

L'occhio che tutto vede sta dietro ai miei occhi. Essi sono buoni perché tu vedi per mezzo loro.

Io non sono il corpo

Amato Iddio, so che non sono il corpo, che non sono il sangue, né l'energia, né i pensieri, né la mente, né l'ego, né l'io astrale. Io sono l'anima immortale che li illumina tutti, rimanendo inalterata a dispetto dei loro mutamenti.

Eterna giovinezza del corpo e della mente, dimora in me per sempre, per sempre, per sempre.

Per attingere energia voglio sempre più affidarmi all'illimitata fonte di rifornimento interiore della Coscienza Cosmica e sempre meno alle fonti esterne dell'energia corporea.

O Padre, il tuo illimitato potere risanante è in me. Manifesta la tua luce nel buio della mia ignoranza.

O Spirito, insegnami a risanare il corpo ricaricandolo della tua energia cosmica e a risanare la mente con la concentrazione e i sorrisi.

Trasmettere agli altri

Fissa gli occhi irrequieti sul punto fra le sopracciglia. Affonda lo sguardo nella sacra stella della meditazione *. Continua a trasmettere pensieri d'amore ai tuoi cari di questo mondo e a quelli che ti hanno preceduto in vesti di luce.

Non c'è distanza fra le menti e le anime, benché i rispettivi veicoli fisici possano essere lontanissimi uno dall'altro. Nel pensiero coloro che amiamo sono in realtà sempre vicini.

Continua a trasmettere questo pensiero: « Sono felice della felicità dei miei cari che sono su questa terra o nel grande aldilà ».

Cercherò per prima cosa il regno di Dio e mi assicurerò di raggiungere l'effettiva unità con Lui. Se poi sarà suo volere, tutte le cose — saggezza,

* « Durante la meditazione profonda l'occhio singolo o spirituale (cui si fa variamente riferimento nelle Scritture, definendolo terzo occhio, stella d'Oriente, ecc.) diviene visibile nella parte centrale della fronte. La volontà, che viene proiettata da questo punto, è l'apparecchio *trasmittente* del pensiero. Il sentimento, o capacità emotiva dell'uomo, se tranquillamente concentrato sul cuore, pone quest'ultimo in grado di funzionare da radio mentale che *riceve* i messaggi di altre persone, vicine o lontane. » (*Autobiografia di uno Yoghi*).

abbondanza e salute — mi verranno aggiunte come parte del mio divino diritto di nascita, poiché Egli mi ha fatto a sua immagine.

Padre, mi sono comportato da figliuol prodigo. Sono andato lontano dalla tua casa d'ogni potere. Ma ora ho fatto ritorno alla tua dimora della realizzazione del Sé. Voglio avere le cose buone che tu possiedi, perché esse mi appartengono tutte. Io sono tuo figlio.

Sono un'immagine dello Spirito Supremo. Il Padre mio possiede ogni cosa. Io e il Padre mio siamo Uno. Se avrò il Padre, avrò tutto. Tutto ciò che gli appartiene appartiene anche a me.

Padre Celeste, ora mi rendo realmente conto che tutte le aspirazioni di una vita materiale, sebbene coronate da successo, offrono solo una gioia limitata nel tempo. Nell'unità con te troverò l'infinita riserva della beatitudine perenne.

Amicizia e servizio

Voglio dimorare nei cuori ricettivi come un amico sconosciuto, che continuamente li sprona a nutrire sacri affetti e li incita silenziosamente, attraverso i loro stessi pensieri generosi, ad abbandonare la visione terrena delle cose in cui sonnecchiano. Alla luce della saggezza voglio danzare con tutte le loro gioie nell'invisibile rifugio del silenzio.

In chi ora si considera mio avversario io riconoscerò il mio divino fratello, nascosto da un velo di malinteso. Voglio lacerare questo velo con lo stilo dell'amore, affinché vedendo la mia comprensione umile e conciliante egli non respinga più l'offerta del mio benvolere.

L'uscio dei miei sentimenti amichevoli rimarrà sempre aperto ugualmente per i fratelli che mi detestano, come per quelli che mi amano.

Voglio provare per gli altri ciò che provo per me stesso. Mi procurerò la salvezza servendo i miei simili.

So che offrendo la mia amicizia a tutti, come fece il Cristo, comincerò a sentire l'amore cosmico che è Dio. L'amicizia umana è l'eco dell'amicizia di Dio. La suprema dimostrazione di verità resa da Gesù Cristo fu quella di rendere amore per odio. Rendere odio per odio è facile, ma rendere amore in cambio di odio è molto più arduo e magnanimo. Voglio quindi consumare l'odio nell'erompente incendio del mio amore dilagante.

Voglio prendere il meglio di ogni popolo. Ammirerò le qualità positive delle varie nazionalità e non fermerò l'attenzione sui loro errori.

Quest'oggi voglio spezzare i confini dell'amore che rivolgo a me stesso e alla mia famiglia e far posto nel mio cuore per tutti i figli di Dio. Voglio accendere un fuoco di amore universale e contemplare il mio Padre Celeste che dimora nel tempio

di tutti i vincoli naturali. Quando avrò il sacro amore del Signore, qualsiasi desiderio di affetto sarà purificato e appagato.

Voglio servire tutti

In segno di riconoscenza per la divina felicità che tu mi hai donata cercherò di rendere gli altri veramente felici. Voglio servire tutti quanti con la mia felicità spirituale.

* * *

Oggi perdono a tutti coloro che mi hanno offeso. Dono il mio amore a tutti i cuori assetati, sia a quelli che mi amano che a quelli che non mi amano.

Sarò un pescatore d'anime. Prenderò l'ignoranza degli altri nella rete della mia saggezza e la offrirò al Dio degli dèi perché la trasformi.

Voglio irradiare amore e benvolere verso gli altri per aprire un alveo che consenta all'amore di Dio di giungere a tutti.

So di essere tutt'uno con la luce della tua bontà. Concedimi di essere un faro per coloro che sono sballottati sul mare della sofferenza.

Sono un semplice servitore, pronto a porgere il mio aiuto a tutte le menti in difficoltà col mio modesto consiglio, col dono di una verità che risana e con l'umile saggezza raccolta nel santuario

del silenzio. La mia massima ambizione è quella di erigere in ognuno che incontro il tempio del silenzio dell'anima.

Divina abbondanza

Il Padre mio è il sovrano dell'universo. Io sono il principe ereditario di tutti i suoi domini di potere, ricchezza e saggezza.

Essendomi ridotto nei panni di uno smemorato e mortale accattone, non ho più rivendicato il mio divino diritto di nascita.

O Padre, voglio prosperità, salute e saggezza senza limiti, non da fonti terrene, ma dalle tue mani onnipotenti di abbondanza infinita, che tutto posseggono.

Non voglio essere un mendicante, che chiede l'elemosina di una relativa agiatezza, salute e conoscenza. Io sono tuo figlio e pertanto rivendico, senza riserve, la quota dei tuoi sconfinati tesori che spetta a un figlio divino.

Padre, fammi sentire che sono tuo figlio. Salvami dalla mendicità! Fai che tutte le cose buone, salute, prosperità e saggezza incluse, mi vengano incontro senza che io debba rincorrerle.

Signore, insegnami a rammentare con gratitudine gli anni di salute che ho goduti.

Voglio spendere sempre meno, non alla maniera dell'avaro, ma come un uomo che sa imporsi dei limiti. Voglio spendere di meno e accantonare di più, per garantire con quei risparmi la sicurezza materiale per me stesso e per la mia famiglia e per aiutare generosamente i miei fratelli bisognosi.

L'impero planetario e l'immensa dovizia del mondo sono tuoi, Padre Divino. Io sono figlio tuo e quindi tutte le cose che ti appartengono sono anche mie.

Padre, insegnami a includere nella mia ricerca del benessere anche il benessere altrui.

L'Uno in tutti

Scorgerò l'Invisibile nelle forme visibili di mio padre, di mia madre, dei miei amici, mandati qui per amarmi e aiutarmi. Voglio dimostrare il mio amore per Dio amandoli tutti. Nelle loro umane espressioni di affetto riconoscerò soltanto l'unico Amore divino.

* * *

Io m'inchino al Cristo nel tempio di tutti i fratelli, nel tempio di ogni cosa che vive.

O Padre, insegnami a intendere che sei tu il potere al fondo di ogni ricchezza e il valore intrinseco in tutte le cose. Trovando te per primo, troverò tutto il resto in te.

Ovunque le persone ritengano valido il mio impegno ad adoperarmi per il bene, saprò che quello è il luogo dove posso meglio prestare la mia opera.

O Signore di giustizia, poiché tutte le faccende sono, direttamente o indirettamente, guidate dalla tua volontà, voglio richiamare consapevolmente la tua presenza alla mia mente con la meditazione, per risolvere i problemi che la vita mi pone dinanzi.

Dio è pace. Abbandonati alla pace infinita che è dentro di te. Dio è la gioia sempre nuova della meditazione. Abbandonati al grande amore che è in te.

O Infinito, mostrami per sempre il tuo volto radioso in tutte le mie gioie e nella luce ardente del mio amore per te.

Insegnami a riconoscere che tu sei il potere che mi mantiene in buona salute e nell'abbondanza e che mi muove alla ricerca della tua verità.

Io sono una scintilla d'Infinito, non un insieme di carne ed ossa. Sono luce.

Aiutando gli altri a riuscire troverò l'agiatezza. Nel benessere altrui troverò il mio benessere.

Migliorare
se stessi

Meditazione sui raggi lunari

Durante la notte confondi i tuoi pensieri coi raggi della luna. Lava in quei raggi le tue amarezze. Avverti la mistica luce diffondersi silenziosa sul tuo corpo, sugli alberi, sulle ampie distese. Sosta all'aperto e osserva con occhi calmi, oltre i limiti del paesaggio rivelato dalla luna, la linea confusa dell'orizzonte luminoso. Lascia che la mente, col batter d'ali regolare della meditazione, si espanda oltre i contorni degli scenari visibili e oltre l'orizzonte. Consenti alla tua meditazione di varcare il confine delle cose palesi e di correre verso le lande della fantasia.

Lascia che il pensiero si spinga dal campo degli oggetti visibili a lume di luna fino alle pallide stelle e ai cieli lontani che stanno al di là, nella quiete eterna dell'etere, tutti pulsanti di vita. Osserva i raggi lunari diffondersi non solo su una faccia della terra, ma ovunque, nell'eterna regione della tua mente spaziosa. Medita finché sui freddi raggi lunari della tua quiete non sfreccerai nei cieli senza sentieri e nella realizzazione non contemplerai l'universo come luce.

Raggiungere la libertà

Perché tenere l'anima infinita avvinta a un palo di carne ed ossa? Liberati! Recidi i legami della coscienza corporea, della dipendenza dal corpo, dalla fame, dal piacere, dal dolore, coi relativi problemi fisici e mentali. Rilassati. Sciogli l'anima dalla morsa del corpo. Non lasciare che il ritmo del respiro ti rammenti le barriere fisiche. Siedi immobile nel silenzio senza respiro, pronto a sfrecciare in qualsiasi momento verso la libertà dell'infinito. Non amare la tua prigione terrena.

Libera la mente dal corpo con una lama affilata di immobilità e di silenzio. Distacca la coscienza dal tuo corpo. Non fartene più una scusa per accettare delle limitazioni. Distogli la coscienza dal palo del corpo che ti tiene avvinto. Lanciala lontano da esso aprendoti un varco nelle menti, nei cuori e nelle anime altrui. Accendi la tua luce in ogni vita. Accorgiti che sei l'Unica Vita che risplende in tutto il creato.

Attività creativa

Voglio usare la mia capacità di pensare in modo creativo per riuscire brillantemente in ogni iniziativa meritevole. Dio mi verrà in aiuto se anch'io aiuterò me stesso.

Ho sepolto i morti disinganni nei cimiteri di ieri. Oggi arerò il giardino della mia vita con un nuovo impegno creativo. In quei solchi planterò semi di saggezza, salute, abbondanza e felicità, li innaffierò con la fiducia in me stesso e con la fede e aspetterò che il Divino mi conceda il raccolto adeguato.

Se non raccoglierò la messe, sarò però riconoscente per la soddisfazione di aver tentato di fare del mio meglio. Ringrazierò Dio d'essere in grado di ritentare sempre, finché, col suo aiuto, non riuscirò. Lo ringrazierò quando sarò giunto ad appagare le degne aspirazioni del cuore.

Cercherò di compiere solo azioni doverose e nobili, per piacere a Dio.

Io sono il capitano della mia nave di giusta valutazione, volontà e azione. Voglio governare la barca della mia vita con l'occhio fisso alla stella polare della Sua pace, che splende nel firmamento della mia profonda meditazione.

Voglio essere tranquillamente attivo e attivamente tranquillo. Non voglio diventare pigro e fossilizzare la mente, né voglio eccedere nell'agire, abile nel far quattrini, ma incapace di apprezzare la vita. Mediterò regolarmente per conservare un giusto equilibrio.

Oggi dischiudo la porta della mia anima perché l'angelo del silenzio possa entrare dolcemente

nel tempio di tutte le mie attività. Voglio svolgere tutti i miei compiti serenamente, inondato di pace.

Lavorando ed esercitando le mie attitudini creative, voglio ricordare che sei tu che lavori e che crei per tramite mio.

Lavorare per Dio

Voglio ottenere da Dio una concentrazione divinamente profonda e usarne l'illimitato potere per far fronte a tutte le esigenze della vita.

Farò ogni cosa con profonda attenzione: il mio lavoro a casa, quello d'ufficio e nel mondo. Svolgerò con cura tutte le mansioni, piccole e grandi.

Sul trono dei pensieri silenziosi il Dio della pace dirige oggi le mie azioni.

Dopo aver preso contatto con Dio nella meditazione, m'impegnerò nel mio lavoro, qualunque esso sia, sapendo che Egli è con me, che mi guida e mi dà il potere di ottenere le cose per cui mi adopero.

Farò uso del mio denaro per rendere la famiglia umana migliore e più felice, in misura delle mie possibilità.

Vincere timori e preoccupazioni

Dio è in me e attorno a me e mi protegge. Allontanerò quindi i pensieri cupi, dettati dal timore, che mi precludono la guida della sua luce e mi fanno inciampare nei solchi dell'errore.

Col velo soave della pace della Madre Divina voglio eliminare gli incubi della malattia, della tristezza e dell'ignoranza.

Insegnami a essere caparbiamente e cautamente coraggioso, anziché così spesso impaurito.

Sono al riparo dietro ai torrioni della mia buona coscienza. Ho dato fuoco al passato. Solo l'oggi m'interessa.

Non avrò timore di nulla, fuorché di me stesso, quando cerco di ingannare la mia coscienza.

Oggi brucerò i fastelli delle preoccupazioni e delle paure e alimenterò il fuoco della felicità, perché illumini il tempio di Dio dentro di me.

Padre, insegnami a non tormentare me stesso e gli altri col pericoloso fuoco della gelosia. Insegnami ad accettare con soddisfazione dai miei cari quel tanto di gentilezza e di amicizia che mi merito. Insegnami a non lamentarmi per quello che non ricevo. Insegnami a usare l'amore invece della gelosia per indurre gli altri ad adempiere il loro dovere morale verso di me.

Come il sole irradia i suoi vitali raggi di luce, così io diffonderò raggi di speranza nel cuore dei miseri e dei derelitti. Infonderò nuovo coraggio negli animi di quelli che si ritengono dei falliti.

Cercherò la divina salvezza per prima e ultima cosa e sempre, con in fondo al cuore il costante pensiero di Dio, il mio più grande amico e difensore.

Celeste Spirito, aiutami a trovare facilmente motivi di felicità, invece di trepidare a ogni prova od ostacolo che incontro.

Vincere l'ira

Prendo la risoluzione di non permettere mai più che la collera si delinei sul mio volto. Non voglio iniettare il veleno dell'ira nel cuore della mia pace, uccidendo così la mia vita spirituale.

Voglio risentirmi solo con la mia collera e con null'altro. Non posso essere irato con nessuno, perché i buoni e i cattivi sono entrambi miei divini fratelli, nati dal nostro unico Padre Divino.

Voglio placare l'irascibilità altrui col buon esempio della mia quiete, specialmente quando vedo i miei fratelli soffrire dei vaneggiamenti dell'ira.

Insegnami a non provocare la collera e a non devastare con esplosioni di sdegno la verde oasi della mia pace e di quella altrui. Insegnami piuttosto

a spegnere l'ira con la piena del mio inesauribile amore.

Padre Celeste, comanda al lago della mia gentilezza di rimanere costantemente imperturbato dalle tempeste della collera che rendono infelici.

Critiche e incomprensioni

Non intendo sprecare il mio tempo commentando i difetti altrui. Se mi scoprirò incline a rallegrarmi nel criticare il mio prossimo, criticherò prima me stesso a voce alta davanti agli altri.

Non criticherò nessuno se non richiesto dalla persona stessa, e anche allora solo col desiderio di aiutarla.

Cercherò di rendermi gradito a tutti con atti di bontà e di considerazione verso gli altri, cercando sempre di rimuovere ogni malinteso causato da me, deliberatamente o meno.

Voglio continuare a tener alta una fiaccola di gentilezza inesauribile, per guidare i cuori di coloro che mi fraintendono.

Mi asciugo le lacrime di amarezza, pensando che tu non ti curi se svolgo una parte piccola o grande, purché la svolga bene.

Cercherò Dio prima di tutto. Allora tutti i miei desideri saranno appagati. Vivere in un palazzo o in una catapecchia, sarà la stessa cosa.

Userò il denaro che mi sono procurato onestamente per vivere con semplicità, eliminando ogni lusso.

Sono giunto alla determinazione che nessuno può provocarmi, insultandomi con parole o atti e che nessuno può influenzarmi con le sue lodi, facendomi credere più grande di quello che sono.

Non mi curerò affatto di un atteggiamento critico, falso e spietato e nemmeno delle ghirlande di elogio. Il mio unico desiderio è di fare la tua volontà e di piacere a te, Padre mio Celeste.

Voglio dire la verità, ma in ogni caso eviterò sempre di esternare verità spiacevoli o dannose. Non porgerò mai alcuna critica che non sia mossa dalla benevolenza.

Voglio diffondere la luce solare del mio benvolere ovunque regni il buio dell'incomprensione.

Umiltà e orgoglio

Tutte le mie capacità mi sono solo date in uso da te. Nessuno è superiore a te, Padre mio! Io finirei di vivere e di esprimermi senza la tua saggezza e la tua forza. Tu sei così grande e io così piccolo.

Insegnami a non inorgogliarmi. Sei tu il Guru-Precettore che ammaestra nel tempio di ogni anima. Io m'inchino dinanzi a te ai piedi di ognuno.

Voglio sconfiggere l'orgoglio con l'umiltà, il risentimento con l'amore, il trambusto con la calma, l'egoismo con l'altruismo, il male col bene, l'ignoranza con la sapienza e l'inquietudine con la pace ineffabile raggiunta nella quiete del silenzio interiore.

Voglio fare dell'umiltà il mio vanto. Mi sentirò onorato se sarò punito perché svolgo l'opera di Dio. Voglio rallegrarmi di ogni occasione di poter ripagare l'odio con l'amore.

Dei piaceri terreni

Arde il fuoco della saggezza. Io ne alimento la fiamma. Inutile affliggersi ancora! Di tutti i piaceri destinati a finire, di tutte le aspirazioni limitate nel tempo, io faccio fascine con cui alimentare il fuoco eterno della conoscenza. I cari vecchi ceppi del desiderio, che avevo tenuti in serbo per farne gli arredi del piacere, ora li getto nelle avidi fiamme.

Le mie innumerevoli ambizioni scoppiettano gioiosamente al contatto con la divina fiamma. La vecchia dimora delle passioni, degli averi, delle varie incarnazioni, dei molti domini della fantasia e dei molti castelli in aria dei miei sogni, tutto si consuma in questo fuoco che io stesso ho fatto divampare.

Osservo questo incendio, non già con rammarico, ma con esultanza, perché il fuoco non ha bru-

ciato solo la mia dimora materiale, ma tutte le costruzioni della mia fantasia infestate dalla tristezza. Sarò più lieto che se possedessi tutti i tesori dei re.

Sono re di me stesso; ma non un re che molto possiede, schiavo della sua immaginazione. Io non posseggo nulla, eppure sono il sovrano del mio regno imperituro di pace. Non sono più uno schiavo che soggiace alle paure di eventuali perdite. Non ho nulla da perdere. Sono insediato sul trono della soddisfazione perenne. Sono invero un re.

Vincere la tentazione

Insegnami, o Spirito, a distinguere fra la durevole felicità dell'anima e i temporanei piaceri dei sensi.

Insegnami a non lasciarmi assorbire dai transitori piaceri dei sensi. Insegnami a disciplinare i sensi stessi, perché possano rendermi sempre realmente felice. Insegnami a sostituire la tentazione dei sensi con il superiore richiamo della felicità dell'anima.

Me ne rido di tutte le paure, perché il mio amato Signore, che mi è Padre e Madre, è sempre vigile e desto e presente in ogni luogo, col preciso intento di proteggermi dalle tentazioni del male.

O Eterno Conquistatore! Insegnami a plasmare in me le nobili qualità: i soldati della calma e del-

l'autocontrollo. Sii tu il loro divino generale nella battaglia contro i funesti nemici: l'ira, l'ingratitude, la falsità. Possa io innalzare sui domini della mia vita il tuo vessillo d'invincibile giustizia.

O Padre, insegna ai miei sensi, come a dei bambini, a non vagabondare lontano dalla tua casa. Fai volgere i miei occhi all'interno, a contemplare la tua bellezza che continuamente si rinnova; educa le mie orecchie ad ascoltare il tuo canto segreto.

Divina Madre, insegnami a essere così legato a te da non poter più rimanere avvinto dai piaceri materiali. Insegnami col tuo amore a superare ogni desiderio di vita mondana.

Divino Maestro, disciplina i miei sensi stolidi e caparbi; spiritualizza i loro godimenti, sì che guardino sempre oltre l'illusione delle luccicanti forme visibili per scoprire le gioie sublimi della semplicità.

Per sviluppare la volontà

Quest'oggi voglio risolvermi a riuscire in tutto ciò che faccio. La forza di volontà è un potente elemento in tutte le attività. Essa può originare inesauribili movimenti di energia cosmica.

O Energia Eterna, risveglia in me una volontà cosciente, una vitalità cosciente, una salute cosciente e una cosciente realizzazione.

Insegnami, o Spirito, a cooperare con la tua volontà finché tutti i miei pensieri non si conformeranno ai tuoi piani armoniosi.

C'è in me una forza nascosta, capace di sgominare tutti gli ostacoli e tutte le tentazioni. Voglio trarre alla luce quell'indomabile forza ed energia.

O Signore Invincibile, insegnami a rendere la mia volontà costantemente operante nell'adempimento delle buone azioni, fino a che il suo tenue barlume non divampi nel cosmico incendio della tua volontà onnipotente.

Amato Padre, io so che con una volontà tenace posso sconfiggere la malattia, l'insuccesso e l'ignoranza, ma la vibrazione della volontà stessa dev'essere più forte di quella dell'infermità fisica o mentale. Più il malanno è cronico, tanto più ferma, tenace e irremovibile dev'essere la determinazione, la fede e l'impegno della mia volontà.

Oggi voglio coltivare l'iniziativa. L'uomo che ha spirito d'iniziativa è in grado di creare qualcosa dal nulla e rende attuabile l'impossibile con la grande capacità inventiva dello Spirito.

Padre Celeste, aiutami a temprare la mia volontà. Insegnami a non rendermi schiavo delle abitudini. Guidami, affinché io possa evolvermi spiritualmente per mezzo della disciplina interiore ed esteriore.

Voglio accordare la mia libera volontà con la volontà infinita di Dio e il mio unico desiderio sarà quello di fare la volontà di Colui che mi ha posto dove ora mi trovo.

Saggezza e comprensione

Poiché la tua indelebile immagine di perfezione è in me, insegnami a detergere le macchie superficiali dell'ignoranza e a riconoscere che tu ed io siamo ora e siamo sempre stati uno.

Prendano pure il volo tutti i pensieri demoniaci e frastornanti e possa la mia anima immemore udire il bisbiglio somnesso del tuo canto che interiormente mi guida.

Voglio vedere la saggezza nell'ignoranza, la gioia nelle afflizioni, la salute nell'infermità, perché so che la perfezione di Dio è la sola realtà.

Sono un figlio immortale di Dio, abitante per breve tempo nel caravanserraglio * di questo corpo. Sono qui per osservare le tragedie e le commedie di questa vita che muta ininterrottamente, con un atteggiamento interiore di immutabile felicità.

* Un caravanserraglio è un alloggio dove le carovane in Oriente sostano nei loro viaggi; qui sta a indicare un temporaneo luogo di sosta durante il viaggio dell'uomo lungo la strada delle incarnazioni.

Poiché Dio mi ha dato tutto ciò di cui ho bisogno, voglio per prima cosa conoscere Lui e poi far uso del suo consiglio per desiderare e fare solo ciò che Lui vuole.

Essendo dotato di libero arbitrio, sono in realtà un figlio di Dio. Ho sognato di essere una creatura mortale. Ora sono desto. Il sogno della mia anima imprigionata in una gabbia corporea è svanito. Io sono tutto ciò che è il mio Padre Celeste.

Ogni mattina sveglierò il giudice imparziale della mia introspezione e gli chiederò di processarmi nel tribunale della coscienza. Chiederò al pubblico ministero della discriminazione di procedere contro le intemperanze che sottraggono alla mia anima il suo patrimonio di pace.

Costruirò una dimora di saggezza nel giardino sempre verde della pace, dove fioriscono splendidamente le luminose qualità dell'anima.

La mia prima e ultima preoccupazione sarà quella di arricchire coi tesori di Dio me stesso e tutti gli altri.

O Dio, Padre trascendente, Coscienza Cristica immanente, sacra Energia Vibratoria creativa, concedimi la saggezza necessaria per conoscere la verità! Con lo sforzo personale e la conoscenza della legge io voglio salire la preziosa scala della realizzazione, per trovarmi infine sulla radiosa vetta della perfezione, faccia a faccia con l'Unico Spirito.

La pioggia di proiettili del mio desiderio di te sfonderà i contrafforti dell'illusione. Coi missili della saggezza e i cannoni implacabili della determinazione demolirò la fortezza della mia ignoranza.

Caro Padre, indipendentemente dalle circostanze cui dovrò far fronte, io so che esse rappresenteranno il gradino successivo nella mia evoluzione. Accoglierò con gioia tutte le prove, perché so di possedere l'intelligenza necessaria per capire e la forza per vincere.

Sono il principe della pace, che dal trono dell'equilibrio governa il regno dell'attività.

Invece di essere distratto, userò i miei momenti liberi per pensare a te.

Padre Divino, quest'oggi voglio fare uno sforzo per capire la grande importanza di usare saggiamente la mia volontà in ogni circostanza.

Voglio pormi in sintonia con la tua volontà guidata dalla saggezza, per dirigere la mia volontà guidata dalle abitudini.

Coltiverò la calma mentale, sapendo che Dio è sempre con me. Io sono Spirito!

Meditazioni
di
Natale

Meditazione per la vigilia di Natale

Solleva gli occhi e raccogliti interiormente. Guarda la stella astrale della divina saggezza e lascia che i saggi pensieri che nascono in te seguano quella telescopica stella per poter contemplare il Cristo in ogni luogo.

Nel paese del Natale perenne, della gioiosa e onnipresente Coscienza Cristica, troverai Gesù, Krishna, i santi di tutte le religioni e i grandi Guru-Precettori in attesa di accoglierti con una divina infiorata di felicità senza fine.

Preparati all'avvento del Cristo bambino addobbando un albero di Natale interiore. Intorno a quest'albero sacro posa i tuoi doni di calma, indulgenza, nobiltà d'animo, disponibilità, affabilità, comprensione spirituale e devozione, ognuno foderato con l'involto d'oro della buona volontà e legato con il nastro d'argento della genuina sincerità.

Nel mattino di Natale del tuo risveglio spirituale, piaccia al Signore di svolgere i generosi doni delle primizie del tuo cuore, sigillati con le tue lacrime di gioia e legati coi nastri dell'eterna fedeltà a Lui.

Egli accetta in dono solo le sublimi qualità dell'anima. Accettandole ti avrà fatto il suo dono più grande: ti darà cioè, in cambio, niente di meno che se stesso. Dandosi a te espanderà il tuo cuore

quanto basta per poterlo contenere. Il tuo cuore pulserà allora con Cristo in tutte le cose.

Gioisci di questa festività del Cristo che nasce nella tua mente, nella tua anima e in ogni atomo vivente.

Con la meditazione quotidiana preparerai la culla della tua coscienza ad accogliere l'infinito Cristo bambino. Ogni giorno sarà allora per te un vero Natale di divina comunione.

* * *

Sarò anch'io, come Gesù, un figlio di Dio e riceverò pienamente il Signore nella mia coscienza, consacrata e ampliata dalla meditazione.

Un voto natalizio

Voglio prepararmi alla venuta dell'onnipresente Cristo Bambino lustrando la culla della mia coscienza, arrugginita dall'egoismo, dall'indifferenza e dall'attaccamento ai sensi; voglio lucidarla con una profonda e divina meditazione quotidiana, con l'introspezione e la discriminazione. Rimetterò a nuovo la culla con le luminose qualità spirituali dell'amore fraterno, dell'umiltà, della fede, del desiderio di realizzare Dio e con la volontà, l'autocontrollo, il distacco e l'altruismo, per poter degnamente celebrare la nascita del Bimbo Divino.

Meditazione per il mattino di Natale

Nella sacra stagione natalizia celebra la nascita del Cristo nella culla della tua coscienza. Senti nel tuo cuore ciò che di Lui è percepito in natura, nello spazio e nell'amore universale.

Infrangi le limitazioni di casta, di colore, di razza, i pregiudizi religiosi e le inimicizie, perché la culla del tuo cuore si dilati tanto da contenere il Cristico amore per tutto il creato.

Ad ogni nuovo mattino di Natale della tua percezione interiore, confeziona preziosi pacchi di qualità divine e offrili a quelle anime amate che si riuniscono intorno all'albero di Natale del risveglio interiore * per commemorare la Sua nascita in comprensione, verità e beatitudine.

Celebrando la nascita dell'onnisciente, onnipresente Coscienza Cristica nella gioiosa festività natalizia del tuo risveglio interiore, troverai l'ininterrotta felicità che hai sempre sognato.

Lascia che l'onnisciente Coscienza Cristica ** ritorni sulla terra una seconda volta e nasca in te, così come si rese manifesta nella mente di Gesù.

* Cioè la spina dorsale con i suoi sei *chakra*, o centri di luce e d'energia vitale.

** In sanscrito *Kutastha Chaitanya*, la beata coscienza esistente in tutta la creazione, che rimane eternamente immutata, la consapevolezza dello Spirito immanente in ogni atomo della creazione vibratoria.

Il Cristo trasfigurante

Il Cristo ha sempre dimorato in me. Ha predicato attraverso la mia coscienza a tutti i miei pensieri tumultuosi e insinceri. Con il tocco magico dell'intuizione meditativa Egli ha placato le tempeste sul mare della mia vita e di molte altre vite. Ero mentalmente cieco, la mia volontà paralizzata; ma sono stato guarito dal Cristo che s'è risvegliato in me.

Il Cristo camminava sulle acque agitate della mia mente, ma il Giuda dell'irrequietudine e della ignoranza; tratto in inganno dal satanico allettamento dei sensi, ha tradito in me la pace e la gioia Cristiche e ha inchiodato il Divino sulla croce della dimenticanza.

Il Cristo ha ingiunto alla mia morta saggezza di uscire dalle bende funebri dell'illusione e l'ha risuscitata a nuova vita.

Finalmente la mia volontà, la fede, l'intuizione, l'innocenza, la speranza, la meditazione, gli onesti desideri, le buone abitudini, la padronanza di me, il distacco dai sensi, la devozione e la saggezza, hanno obbedito, come i discepoli, al comando del Cristo apparso sull'alto monte della mia meditazione.

O Cristo vivente, presente nel corpo di Gesù e di tutti noi, manifestati nell'essenza della tua gloria, nella forza della tua luce, nel potere della tua perfetta saggezza.

Meditazione di Natale

Tutti i miei pensieri rivestono l'albero di Natale della meditazione coi doni pregiati della devozione, racchiusi nelle dorate preghiere del mio cuore che rivolgo al Cristo, perché venga a ricevere i miei umili doni.

Mi unirò mentalmente all'adorazione di tutte le moschee, chiese e templi; voglio percepire la nascita dell'universale Coscienza Cristica nella pace che nasce sull'altare di tutti i cuori devoti.

O Cristo, possa la nascita del tuo amore essere avvertita in ogni cuore, in questo Natale e in ogni altro giorno.

O Cristo, benedici i tuoi figli perché operino in intimo accordo con le tue leggi. Facci comprendere che tu sei il miglior riparo dal male.

Insegnaci, o Cristo, ad avere per nostro Padre la dedizione completa che hai tu.

Dopo avermi atteso per molte incarnazioni, il Cristo rinasce in me. Tutte le barriere della mia

mente limitata sono infrante, perché il Cristo bambino possa risvegliarsi in grembo alla mia coscienza.

La Coscienza Cristica in me è il pastore che conduce i miei pensieri inquieti alla dimora della pace divina.

O Signore! Espandi il mio cuore perché possa contenerti e pulsare assieme alla Coscienza Cristica in tutte le cose. Allora mi rallegrerò per la festività del tuo Natale nella mia mente, nella mia anima e all'unisono col ritmo di ogni atomo.