

La spina dorsale è l'autostrada per l'infinito. Il tuo corpo è il tempio di Dio. È dentro di te che Dio deve essere realizzato. Qualsiasi posto di pellegrinaggio tu possa visitare esteriormente o qualsiasi rituale esteriore tu possa compiere, il pellegrinaggio conclusivo deve essere interiore. Il rito religioso conclusivo, invece, deve essere l'offerta della tua forza vitale sull'altare della comunione con Dio – *Paramahansa Yogananda*

Il Saggio è solo chi è dedito a realizzare – e non meramente a leggere – le rivelazioni. Scambia le tue inutili speculazioni con la vera comunione con Dio. - *Lahiri Mahasaya*

E' solo dopo aver raggiunto il suo obiettivo che il viaggiatore è giustificato se smette di utilizzare la mappa. Durante il viaggio egli trae vantaggio da ogni scorciatoia conveniente. Ci sono molte caratteristiche meccaniche nella legge del karma, che possono essere corrette abilmente dalle dita della saggezza – *Swami Sri Yukteswar*

---

## Medita tutti i giorni

Di Roy Eugene Davis

La meditazione si sperimenta facilmente a causa del nostro bisogno innato di risvegliarci da tutte le limitazioni e di sperimentare la nostra condizione pura e originale. Si pratica la meditazione per lasciare che il corpo si rilassi, i sentimenti si stabilizzino e il piano mentale diventi chiaro e ordinato. Il risultato è che si realizzano livelli supercoscienti spontanei di consapevolezza, quale preludio degli stati di coscienza cosmica, di Dio e di trascendenza.

- 1) Siedi in un posto **tranquillo**, con la schiena dritta e gli occhi chiusi. Sii felice e grato per il dono della vita. Prega a Dio come ti è reale. Sappi che Dio è intorno a te, dentro di te ed è te. Sii fermo/a, fluendo nel silenzio con pensieri di Dio e una gentile aspirazione a realizzare qualcosa di più elevato.
- 2) **Rimani in silenzio**, in uno stato di calma profonda, pace e contentezza dell'anima. Lascia che la tua mente si saturi della pace meditativa. Lascia che la meditazione proceda naturalmente e in modo spontaneo. La tua intelligenza, dotata da Dio stesso, sa come dirigere il processo.
- 3) (Dopo un po' N.d.T.) Concludi la pratica. Senti che mente e corpo sono nutriti dalle influenze supercoscienti. **Senti la tua mente purificata, ripulita e ordinata**. Senti il tuo corpo energizzato e rinforzato. Sappi che le tue circostanze sono armonizzate e corrette in divino ordine.
- 4) **Ama e benedici** il mondo in cui vivi. Questo stesso mondo è una manifestazione dell'energia di Dio. Sappi che tutte le persone sono divine. Sappi che le energie della natura supportano te e tutte le persone.
- 5) Compi le tue azioni giornaliere di routine **con uno scopo**, sapendo di essere *in* Dio e che un potere più elevato sta dirigendo la tua vita.

---

Il semplice pensiero di non essere liberi è ciò che ci impedisce di esserlo. Rinuncia a questa credenza e sperimenta il samadhi. Il samadhi non è uno stato da acquisire, ma è il nostro stato innato dell'anima. Pensa solo a questa cosa: siamo stati eternamente in Dio, per un breve periodo ci siamo illusi e saremo ancora liberi in Dio per sempre – *Paramahansa Yogananda*

Chi rimane serenamente stabilizzato nella realizzazione di Dio, sperimenta lo sviluppo di tutte le qualità divine – *Lahiri Mahasaya*

Le persone godono delle cose quando lo desiderano. Nel momento del godimento, se gli organi dei sensi sono pienamente diretti verso l'oggetto del desiderio, i desideri stessi possono aumentare in forza doppia. Al contrario, se si dirige l'attenzione all'interno verso il Sé (anima), il desiderio del cuore (anima) può essere immediatamente soddisfatto – *Swami Sri Yukteswar*.

