


Un Tocco di Gioia – di Nayaswami Jyotish, Devi Novak

Un Tocco di Gioia: vivere gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Un Tocco di Gioia: preziosi sono gli insegnamenti di  Paramhansa Yogananda, di cui riporto alcuni dei suoi insegnamenti in attesa dell'uscita del libro da recensire.

7 Insegnamenti rivoluzionari di Paramhansa Yogananda

La missione di Paramahansa Yogananda ha portato al mondo maggiore comprensione e intuizione spirituale in Duapara Yuga, la nuova era energetica in cui viviamo. “Un giorno”, scrisse Suami Kriyananda “credo che sarà visto come l'avatar di Duapara Yuga”.

Il suo cambiare il mondo e i suoi insegnamenti sono rivoluzionari. In alcuni casi quello che insegnava era ben noto in India, ma creò una rivoluzione in Occidente. Altri suoi insegnamenti erano completamente nuovi per questa era. Guardiamo alcuni dei suoi casi.

1. Solo Dio esiste. Dio esiste sia dentro che fuori di ogni manifestazione. Dà vita a questo mondo attraverso il Suo sogno, e ogni atomo e ogni stella vengono creati dalla Sua coscienza. L'obiettivo della vita è svegliarsi dal sonno e realizzare la nostra unità con Lui. Perché rivoluzionario? Questo antico insegnamento vedico è nuovo in

Occidente, che riguarda la creazione come totalmente separata dal Creatore.

2. La meditazione quotidiana, che calma la mente, è il modo di vedere oltre il sonno. La meditazione è interiorizzare il prana che è diretto verso l'esterno, la forza sottile dell'energia della vita stessa, è concentrarsi sull'occhio spirituale, concentrandosi su Dio o una delle sue qualità: la luce, il suono, la gioia, la pace, la calma, l'amore, saggezza o potere. Perché rivoluzionario? Quando Yogananda arrivò in America nel 1920 quasi nessuno meditava. Sono in milioni adesso che lo fanno quotidianamente.

3. Il Prana ci tiene in vita, ci tiene in salute, ci rende magnetici e ci permette di avere successo. Ogni aspetto della vita migliora quando impariamo a controllarlo, badando che l'energia sta anche acquisendo il controllo su tutte le cose materiali. Yogananda ha insegnato tecniche Kriya Yoga e esercizi energizzanti per aiutarci a raggiungere questo controllo. Ha spesso detto che l'altare vero non si trova in nessuna chiesa, ma nel nostro sistema nervoso centrale. Perché rivoluzionario? Solo di recente l'importanza della forza vitale è entrata a far parte della scienza e delle arti di guarigione.

4. Karma e reincarnazione. Ogni pensiero, sentimento e azione crea un'ondata di energia destinata a tornare a noi: ciò che diamo, riceveremo. I risultati delle nostre azioni passate creano le circostanze e gli eventi della vita. Il modo per liberarci da questo ciclo karmico è accettare la vita, controllare i nostri processi reattivi, essere equanimi e gioiosi e sciogliere l'ego. Perché rivoluzionario? La valutazione dell'importanza del karma sta cominciando a purificare il mondo e cambiare il comportamento.

5. Non abbiamo bisogno di lasciare il mondo. La missione di Yogananda era in parte, aiutare a vedere Dio in ogni persona e attività. Perché rivoluzionario? In passato i sinceri

cercavano di evitare attività e ritirarsi in grotte e monasteri.

6. Il desiderio di essere felici e di evitare il dolore è la motivazione universale di ogni azione. Durante la vita, la nostra definizione di ciò che ci rende felici si evolve. Alla prima felicità si cerca nella pigrizia e nella sensualità, poi nell'accumulazione di possessi o potere centrata sull'ego. A poco a poco, questo diventa un desiderio altruistico per aiutare gli altri e, infine, la voglia di realizzare il Sé, l'unica cosa che porta la gioia che abbiamo sempre cercato. Perché rivoluzionario? Le persone ovunque cercano cose, immaginando che la felicità sia al di fuori di se stessi.

7. Le comunità spirituali offrono un ambiente ottimale per il perseguimento della felicità e di Dio. Perché rivoluzionario? Il movimento della comunità spirituale ha cominciato con le comunità di Ananda come precursori.

Gli insegnamenti rivoluzionari di Paramhansa Yogananda devono essere applicati sia culturalmente che personalmente. Mentre questi sette punti toccano solo la superficie di ciò che ha insegnato, ognuno di loro merita una meditazione (o più) per vedere come potrebbero applicarsi alla tua vita.

[Scarica l'estratto del libro!](#)

Un
TOCCO
~ di ~
GIOIA

Scopri su ilGiardino dei Libri.it ➔

The image shows a book cover with a golden, textured background. The title 'Un TOCCO ~ di ~ GIOIA' is written in a mix of blue cursive and orange block letters. A circular inset photo of an elderly couple is positioned within the letter 'O' of 'GIOIA'. At the bottom, there is a white banner with the text 'Scopri su ilGiardino dei Libri.it' and a blue arrow icon.