

L'ARTE DI VIVERE

Swami Yogananda



Tutti costruiamo le nostre aspirazioni e i nostri desideri in base alle influenze a cui siamo sottoposti prima e dopo la nascita. L'ereditarietà e le caratteristiche nazionali, sociali e familiari, i gusti e le abitudini plasmano la vita di un bambino. I bambini, all'inizio della loro vita, sono tutti più o meno simili ovunque. Ecco perché Gesù ha detto: «Lasciate che i bambini vengano a me e non glielo impedito, perché di essi è il Regno dei Cieli». La divinità è l'unica nazionalità di tutti i bambini del mondo ma quando crescono, e le caratteristiche familiari e sociali iniziano a esercitare la loro influenza, cominciano a emergere i tratti specifici, indiani, americani o di qualsiasi altra nazione e razza.

È come se Dio stesse cercando di far evolvere l'arte di vivere nel modo giusto, esprimendo la Sua Verità attraverso una combinazione di civiltà, mentalità e nazionalità particolari. Nessuna nazione è completa in sé. Se concentriamo e raccogliamo le migliori qualità di indiani, inglesi, americani, cinesi, francesi, tedeschi e di altre nazionalità, possiamo ottenere le migliori informazioni sull'arte di vivere. È importante notare che alcuni individui, come Gesù o i grandi maestri dell'India, non solo hanno raggiunto il meglio di tutte le civiltà dai tempi più remoti a oggi, ma hanno manifestato i più alti ideali incarnati in tutte le religioni.



I grandi uomini e i santi sono sempre diverse centinaia di anni avanti rispetto alla loro epoca, e incarnano la Verità universale di tutti i tempi. Pertanto, l'arte di vivere correttamente può essere definita studiando il meglio di tutte le nazionalità, oltre che le vite individuali dei grandi santi. Di tutte le nazionalità attuali, gli indiani e gli americani rappresentano l'apice della civiltà, rispettivamente dal punto di vista spirituale e dal punto di vista materiale. L'Induismo e le altre

civiltà orientali hanno prodotto gli esempi più elevati di persone spirituali, come Gesù e Gandhi, mentre gli americani hanno generato i più grandi esempi di uomini d'affari, come Henry Ford, e di scienziati, come Thomas Edison. Dalla combinazione di qualità efficienti dal punto di vista spirituale e di qualità efficienti dal punto di vista scientifico e materiale, come quelle rappresentate negli esempi dei grandi uomini citati poc'anzi, può avere origine un'arte di vivere che produrrà il più elevato tipo di esseri umani, di tutte le nazionalità, completi in sé stessi fisicamente, mentalmente, moralmente, materialmente, socialmente e spiritualmente.

Il passo successivo è selezionare non le particolari caratteristiche nazionali parziali, ma i principi di vita universali ed eclettici di tutte le nazioni e di tutti i grandi uomini. Non bisogna selezionare solo quei principi che sviluppano la dimensione fisica della vita dell'uomo, a scapito di quella spirituale, o viceversa, ma anche quelli che sviluppano in modo uguale e armonioso il superuomo, con le sue qualità fisiche, mentali, morali e spirituali equilibrate.

Di seguito, elencherò alcuni metodi pratici per sviluppare in modo uniforme corpo, mente e anima.

- (a) Consuma una maggiore quantità di alimenti crudi e di frutta fresca, bevi latte fresco e tanto succo d'arancia mescolato a frutta secca macinata. (Leggi un buon libro aggiornato sull'alimentazione e seguine i consigli.)
- (b) Digiuna un giorno a settimana consumando solo succo d'arancia, e usa un olio minerale purificante adatto, come prescritto dal tuo medico.
- (c) Ogni mattina e ogni sera, cammina, corri o pratica qualche forma di esercizio fisico con vigore e profonda attenzione, fino a sudare.
- (d) Leggi e medita su un passaggio della Bibbia cristiana o della bibbia induista (la *Bhagavad Gita*), che puoi trovare in qualsiasi grande libreria.
- (e) Leggi Shakespeare e altri autori classici, qualche brano estratto da libri sulla chimica, sulla fisica, sulla fisiologia, sulla storia della filosofia orientale e occidentale, sulla religione comparata, sull'etica e sulla psicologia. Non sprecare il tuo tempo con romanzi scadenti. Leggi una buona rivista sulla salute e sulla spiritualità. Leggi gli editoriali e gli articoli sulla salute pubblicati sui giornali, e non solo fumetti e riviste scandalistiche.
- (f) Frequenta ogni domenica una chiesa diversa. Una domenica puoi andare in una chiesa protestante, un'altra in una chiesa cattolica, un'altra ancora in una sinagoga o in un tempio induista, e così via. Prosegui in questo modo a rotazione, non solo per dimostrare la tua tolleranza, ma anche per sviluppare il tuo apprezzamento e la tua comprensione. Chiama tutti i templi, siano essi cristiani, ebrei, induisti, buddisti o di qualsiasi altra religione, con lo stesso nome: "Tempio del nostro Dio".

- (g) Mentre onori Dio in tutti i templi costruiti dall'uomo, impara ad adorarlo e a contattarlo nel tempio del silenzio più profondo. Pratica la meditazione un'ora la mattina e un'ora la sera. Impara i metodi più elevati di concentrazione scientifica e di meditazione insegnati dai grandi maestri induisti. Non lasciarti distrarre da credenze religiose dogmatiche e non verificate, ma cerca di trovare l'unica strada della realizzazione del Sé, che conduce rapidamente a Dio attraverso le foreste delle credenze e della teologia. Non essere schiavo dei sensi, ma impara a metterli al tuo servizio con piaceri spirituali duraturi.
- (h) Solo occasionalmente, va' a vedere un film o una commedia teatrale che abbiano elevati contenuti spirituali e morali.
- (i) Obbedisci alle buone leggi della tua famiglia, del tuo Paese e di tutte le nazioni.
- (j) Esprimiti con gentilezza e segui senza timore la Verità, ovunque tu la percepisca.
- (k) Ama profondamente la tua famiglia e il tuo Paese cosicché, attraverso quell'amore, tu possa amare e servire ancora di più gli abitanti di ogni nazione, e imparare a trovare Dio in tutti gli uomini di ogni razza e religione.
- (l) Guadagna di più e spendi di meno, distruggendo qualsiasi abitudine al lusso. Risparmia abbastanza da poter vivere degli interessi dei tuoi risparmi. Dividi la tua vita in quattro parti, concentrandoti in ogni fase sullo sviluppo di una particolare competenza:
 1. Dai 5 ai 25 anni, applicati nello studio dell'efficienza, acquisisci un'istruzione generale e una formazione specifica.
 2. Dai 25 ai 40 anni, dèdicati a guadagnare denaro.
 3. Dai 40 ai 50 anni, vivi in tranquillità, studia e medita.
 4. Dai 50 anni in poi, trascorri la vita predicando e meditando profondamente.

In breve: se pensi a come fare soldi per mezz'ora, pratica esercizio fisico per un'ora; se fai esercizio fisico per un'ora, leggi per due ore; e se leggi per due ore, medita per tre ore, e ama Dio e agisci in modo pacifico in ogni momento. Impara a essere calmo nell'attività e attivo nella calma.

Ripeti questa preghiera: «Padre Celeste, insegnaci a creare gli Stati Uniti del Mondo, con la Tua Verità come nostro *leader* e presidente, che ci guidi a vivere in amorevole fratellanza e ci incoraggi a sviluppare i nostri corpi, le nostre menti e le nostre anime in modo perfetto, affinché il Tuo Regno di Pace Celestiale, che è in noi, possa manifestarsi nelle azioni della nostra vita quotidiana».

Puoi pregare anche in questo modo:

Padre Celeste,
 possa il Tuo amore risplendere per sempre
 sul santuario della mia devozione,
 e possa io riuscire a risvegliare
 il Tuo amore in tutti i cuori.
 Rendimi efficiente, sano
 e perfetto in ogni cosa,
 affinché io possa ispirare
 tutti i miei fratelli sulla Terra
 a essere i Tuoi nobili figli.



Soprattutto, contatta Dio per prima cosa nel Tempio del Silenzio, e la salute, la prosperità e la saggezza ti saranno date, poi, in aggiunta.

Eoni dopo eoni volano via nel nulla,
 frecce su frecce scagliate senza senso
 pian piano, debolmente, la vita sta sbiadendo...
 e ancora l'anima mia continua il suo cammino!

