



*Self-Realization Fellowship*

IL CIRCOLO  
MONDIALE  
DI PREGHIERA

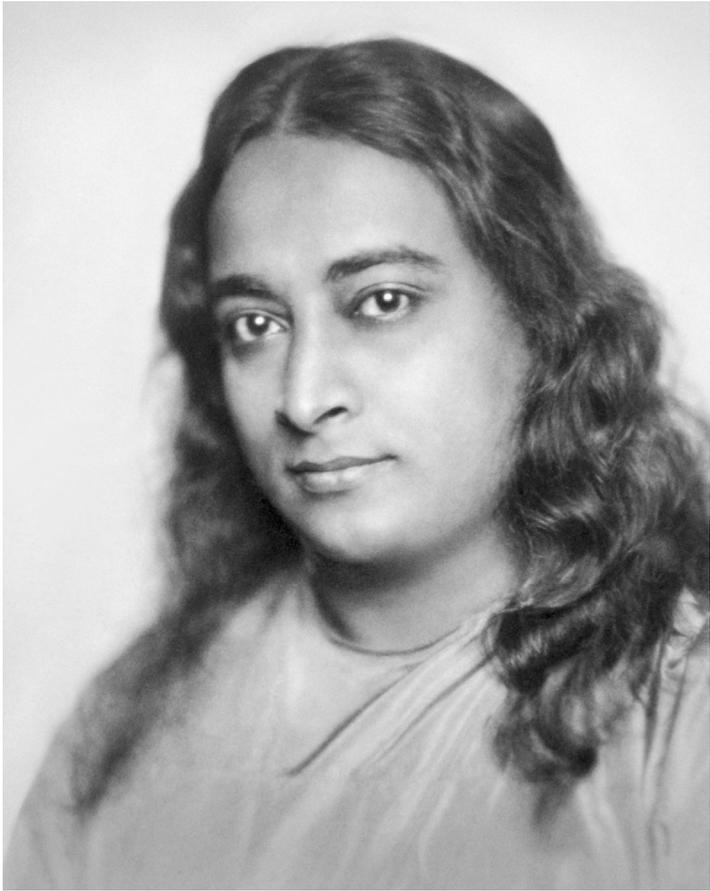
*Dedicato  
al servizio spirituale  
dell'umanità  
attraverso la preghiera*



*Self-Realization Fellowship*

FOUNDED 1920

*Paramahansa Yogananda*



**PARAMAHANSA YOGANANDA**  
**(1893 - 1952)**



*Self-Realization Fellowship*

# **IL CIRCOLO MONDIALE DI PREGHIERA**

*Dedicato al servizio spirituale  
dell'umanità attraverso la preghiera*

**SELF-REALIZATION FELLOWSHIP**  
*Fondata da Paramahansa Yogananda*  
*Presidente: Sri Mrinalini Mata*

Copyright © 2009 Self-Realization Fellowship  
Tutti i diritti riservati



*Miei cari,*

*con questo libretto sul Circolo mondiale di preghiera della Self-Realization Fellowship, vorrei invitarvi ad unirvi a noi nel servire gli altri per mezzo del potere dinamico della preghiera.*

*Leggendo ogni giorno sui giornali di nuove malattie, nuovi disastri, o di nuove crisi internazionali che portano il mondo sulla soglia di un'altra guerra, molte persone sentono un profondo senso di insicurezza sia per se stessi che per i propri cari. Siamo arrivati al punto in cui molti si chiedono: "C'è qualcosa su cui io possa contare in questo mondo? Qualcosa che io possa fare per difendere la pace e la sicurezza che desidero per me e per il resto dell'umanità?"*

*Queste domande ci toccano tutti profondamente, ma una risposta a questi problemi inquietanti esiste. La ragione per cui gli individui soffrono di disarmonie fisiche ed emotive – che è la stessa ragione per cui le nazioni si dibattono fra problemi sociali e internazionali – è che con i nostri pensieri e le nostre azioni sbagliate abbiamo eretto una barriera tra noi e la Fonte della forza e della grazia.*

*Oggi, forse più che mai, è indispensabile neutralizzare questa negatività. Se aspiriamo a qualcosa di più di un'esistenza incerta su questa terra, dobbiamo rinnovare il nostro contatto con la Fonte divina. Questo è lo scopo del Circolo mondiale di preghiera della Self-Realization Fellowship, ed è perciò che vi prego di riflettere profondamente sul messaggio contenuto in questo libretto. In esso si spiega come ogni uomo, donna, o bambino – di qualsiasi razza o religione – possa far qualcosa per dare sicurezza a sé e ai suoi cari e produrre la guarigione sul piano fisico, mentale*

*o spirituale. Il nostro impegno personale nell'applicare il potere della preghiera – la forza illimitata di Dio dentro di noi – può fare molto per portare una maggiore armonia tra le nazioni travagliate di questo mondo.*

*Ci auguriamo che vogliate unirvi a questo Circolo mondiale di preghiera, affinché uomini e donne su tutta la terra si risvegliino a una maggiore consapevolezza della loro divina forza interiore e possano esprimerla come pace e fratellanza fra tutti i popoli.*

*In divina amicizia*

A handwritten signature in black ink, reading "Sri Daya Mata". The script is fluid and cursive, with the first letters of "Sri" and "Mata" being capitalized and prominent.

*Sri Daya Mata*

*Terzo Presidente della Self-Realization Fellowship*

*“Una preghiera che sia abbastanza forte e profonda riceverà certamente la risposta di Dio. Applicando la scienza alla religione, la vostra vaga fiducia nelle possibilità spirituali può trasformarsi nella realizzazione delle loro più alte finalità”.*



*“La maggior parte degli uomini ritiene che il corso degli eventi sia naturale e inevitabile, non sa quali radicali cambiamenti si possano ottenere grazie alla preghiera”.*



*“Il Signore è la Madre di tutte le madri, il Padre di tutti i padri, l'unico Amico in tutti gli amici. Se penserete sempre a Lui come a Colui che vi è più vicino tra coloro che vi sono vicini, vedrete accadere nella vostra vita molte cose meravigliose”.*

*Paramahansa Yogananda*

**D**io è l'amore che sostiene l'universo, l'oceano di vita e di forza che pervade la creazione. Con metodi scientifici di preghiera possiamo metterci coscientemente in sintonia con quell'infinito potere, e guarire il corpo, la mente e l'anima. I metodi e i principi descritti in questo libretto possono essere usati da chiunque, qualunque sia la sua religione, perché non sono basati su dogmi o credenze, ma sull'applicazione di leggi universali.

## **La forza della preghiera**

Gli scettici considerano la preghiera un tentativo vago e inefficace di materializzare i propri desideri. Spesso si ricorre alla preghiera solo quando si è veramente in difficoltà e ogni altra alternativa non ha prodotto i risultati desiderati. Paramahansa Yogananda ha insegnato invece, che la vera preghiera è scientificamente valida in quanto basata su leggi precise che controllano tutta la creazione, ed è una necessità quotidiana per chi voglia vivere una vita armoniosa. Il nostro corpo umano e il mondo fisico, Paramahansaji ha spiegato, rappresentano la condensazione di strutture invisibili di energia. A sua volta questa energia è un'espressione di strutture ancora più astratte di pensiero – le vibrazioni più sottili che governano ogni manifestazione di energia e materia. L'intera creazione è stata prodotta da Dio prima sotto forma di pensiero o idea. La divina Coscienza volle poi che quelle forme-pensiero si condensassero in luce ed energia, e infine, nelle vibrazioni più dense della materia.

In quanto esseri umani, fatti a immagine di Dio, noi differiamo dalle forme meno evolute della creazione: abbiamo infatti la facoltà di usare gli stessi poteri divini di pensiero ed energia. *Sono i pensieri su cui ci soffermiamo abitualmente – i pensieri che stanno alla base delle nostre azioni – a creare le circostanze della nostra vita.* La preghiera scientifica si fonda sulla comprensione di questa verità e sull'applicazione

delle forze universali della creazione. Essa stabilisce innanzitutto una sintonia con le strutture-pensiero di salute, armonia e perfezione create da Dio, e usa quindi il potere della volontà per dirigere l'energia e far sì che queste strutture ideali si materializzino.

La preghiera è la scienza con cui possiamo mettere la mente e la volontà umane in sintonia con la coscienza e la volontà divine. Con la preghiera formiamo un rapporto d'amore e di intimità con Dio, e la sua risposta non può mancare. Leggiamo nell'autobiografia di Paramahansa Yogananda:

“Il Signore risponde a tutti e si adopera per tutti. Raramente gli uomini si rendono conto di quanto spesso Dio esaudisca le loro preghiere. Senza parzialità nei confronti di alcuni, il Signore presta ascolto a tutti coloro che si rivolgono a Lui fiduciosi. I suoi figli dovrebbero nutrire sempre una fede profonda nell'amorevole benevolenza del loro Padre onnipresente”.

Applicando con pazienza e costanza il potere illimitato di Dio, noi possiamo, con il suo amore e il suo aiuto, creare qualsiasi circostanza desideriamo e dissolvere difficoltà e malattie, non soltanto per noi stessi, ma anche per gli altri.

### **Dirigere energia risanante verso gli altri**

Come possiamo aiutare gli altri con le nostre preghiere? Nello stesso modo in cui aiutiamo noi stessi: cambiando il nostro stato di coscienza con idee positive di salute, successo e ricettività all'aiuto divino. Paramahansa Yogananda ha scritto:

“Appena si libera dagli elementi di disturbo, ovvero dalle ‘interferenze’ dell'irrequietezza, la mente umana è in grado di svolgere le stesse funzioni dei complessi strumenti radiofonici, inviando e ricevendo pensieri ed escludendo quelli indesiderati. Come la potenza di una stazione radiotrasmittente dipende dalla quantità di energia elettrica che può utilizzare, così l'efficienza di una radio umana dipende da quanta forza di volontà possiede l'individuo”.

La mente di un Maestro illuminato,<sup>1</sup> la cui volontà è perfettamente in sintonia con quella di Dio, può trasmettere il potere divino di risanare istantaneamente il corpo, la mente e l'anima. Gli scritti e i discorsi di Paramahansa Yogananda sono colmi di esempi di simili guarigioni. Egli spiegò che anche se sembrano miracolose, le guarigioni divine sono il risultato naturale delle leggi scientifiche della creazione. Trasmettendo idee divine di perfezione con sufficiente forza di volontà ed energia, perché si manifestino nella mente e nel corpo degli altri, i Maestri seguono lo stesso procedimento con cui fu creata ogni cosa nell'universo.

Ogni persona che preghi seguendo questi principi, scoprirà che anche le sue preghiere avranno un'influenza tangibile. E anche se la nostra forza individuale è ovviamente minore di quella che un Maestro può trasmettere, quando le preghiere di migliaia di persone si uniscono, le potenti vibrazioni di pace e guarigione divine così generate hanno un'inestimabile valore e contribuiscono a produrre i risultati voluti. È a questo scopo che Paramahansa Yogananda diede vita al Concilio mondiale di preghiera e al Circolo mondiale di preghiera della Self-Realization Fellowship.

### **Servire l'umanità nel modo più alto**

La persona dotata di sensibilità spirituale sente propria la sofferenza degli altri. In un mondo tormentato come il nostro, in cui migliaia di individui soffrono a causa di guerre, povertà, malattie, angosce mentali e mancanza di un senso di direzione nella propria vita, è naturale che persone sensibili si preoccupino per le condizioni dei propri fratelli e sorelle in ogni nazione. Chi prova questi sentimenti per gli altri spesso si chiede: "Cosa posso fare per alleviare i problemi del mondo?". La risposta di Paramahansa Yogananda non lascia dubbi: "Solo la coscienza spirituale – la realizzazione

<sup>1</sup> Un individuo che, avendo raggiunto il completo dominio di sé, ha realizzato la sua identità con lo Spirito onnipresente.

*“L'uomo ha raggiunto un momento storico critico, in cui è necessario che si rivolga a Dio per evitare le conseguenze dei suoi pensieri sbagliati. Dobbiamo pregare, e non solo alcuni di noi, ma tutti noi. Dobbiamo pregare con semplicità, fervore, sincerità e con forza crescente man mano che la nostra fede aumenta.*

*“Dobbiamo influire sui leader di questo mondo, chiedendo allo spirito di Dio di scendere nei loro cuori e nelle loro menti. Dobbiamo aiutare noi stessi, uno ad uno, chiedendo allo spirito divino di farci vivere in modo che la pace diventi possibile.*

*“Dobbiamo pregare in chiesa, a casa, in treno, in macchina, sul lavoro – e farlo con costanza. Ognuno di noi acquista così un ruolo importante. La capacità di ogni individuo di chiedere l'aiuto divino è un anello necessario nella catena dell'armonia e della pace.*

*“La preghiera è una manifestazione dinamica d'amore da parte di chi, con sincero interesse, cerca di ottenere l'aiuto di Dio per l'umanità. Potete contribuire a cambiare il mondo con le vostre preghiere e con le azioni che le vostre preghiere vi ispirano a compiere”.*

Dag Hammarskjold,  
all'inaugurazione della Sala di Preghiera  
nel Quartier Generale delle Nazioni Unite

della presenza di Dio in se stessi e in ogni altro essere vivente – può salvare il mondo. Non vedo alcuna possibilità di pace altrimenti. Iniziate da voi stessi. Non c'è tempo da perdere. È vostro dovere fare la vostra parte per portare il regno di Dio sulla terra”.

Realizzate la presenza e l'amore di Dio dentro di voi e irradiateli al di fuori. I grandi santi e maestri di ogni epoca hanno insegnato che questa è l'unica risposta pratica ai problemi dell'umanità, perché esiste un rapporto dinamico tra la nostra coscienza e le condizioni mondiali. Quando si parla di problemi 'politici', 'sociali' o 'internazionali', spesso non ci si rende conto che queste situazioni non sono altro che i pensieri e le azioni accumulate di milioni di singoli *individui*.

L'unico modo per cambiare le condizioni mondiali è perciò cambiare se stessi. Paramahansa Yogananda ha detto:

“Gli improvvisi cataclismi che avvengono in natura, provocando devastazioni e danni su larga scala, non sono ‘atti di Dio’. Tali disastri derivano dai pensieri e dalle azioni dell'uomo. Ogni volta che nel mondo l'equilibrio fra le vibrazioni del bene e del male è disturbato da un accumulo di vibrazioni dannose, risultato delle azioni e dei pensieri errati dell'uomo, si determineranno devastazioni...”

“Le guerre non sono il prodotto di un decreto divino inevitabile, ma del diffuso egoismo materiale... Quando il materialismo predomina nella coscienza umana, vengono emanati sottili raggi di negatività. La loro forza accumulata turba l'equilibrio elettrico della natura, ed è allora che hanno luogo terremoti, inondazioni e altri disastri”.

### **Entrare in comunione con Dio risana gli individui e le nazioni**

Paramahansaji tuttavia sottolineava che le vibrazioni negative di egoismo, avidità e odio – che portano malattie e infelicità agli individui, guerre e calamità naturali alle nazioni – possono essere superate se un numero sufficiente di persone si rivolge a Dio in meditazione e in preghiera.

Cambiando *noi stessi*, cioè, vivendo in maniera spirituale ed entrando in comunione con Dio, diffondiamo inevitabilmente vibrazioni di pace e armonia che hanno un ruolo importante nel controbilanciare gli effetti negativi di uno stile di vita disarmonico.

Quindi, come strumento per trasmettere il potere risanante di Dio, la preghiera per gli altri è una delle più alte forme di servizio che si possano rendere all'umanità. L'aiuto materiale, il lavoro sociale e le altre forme di assistenza sono valide e necessarie per alleviare temporaneamente le sofferenze degli altri, ma la preghiera effettuata scientificamente attacca la sofferenza del mondo alle sue radici: il modo di pensare errato dell'umanità.



L'ambasciatore dell'India negli Stati Uniti, Dr. Binay Ranjan Sen, con Paramahansa Yogananda alla Casa Madre della Self-Realization Fellowship di Los Angeles, nel 1952. L'ambasciatore Sen disse più tardi:

“Se avessimo oggi un uomo come Paramahansa Yogananda alle Nazioni Unite, probabilmente il mondo sarebbe un luogo migliore di quello che è”.

Partecipando al Circolo mondiale di preghiera, ciascuno di noi può contribuire nel modo più efficace a portare pace e rinnovamento al mondo e a tutti i propri cari che abbiano bisogno d'aiuto.

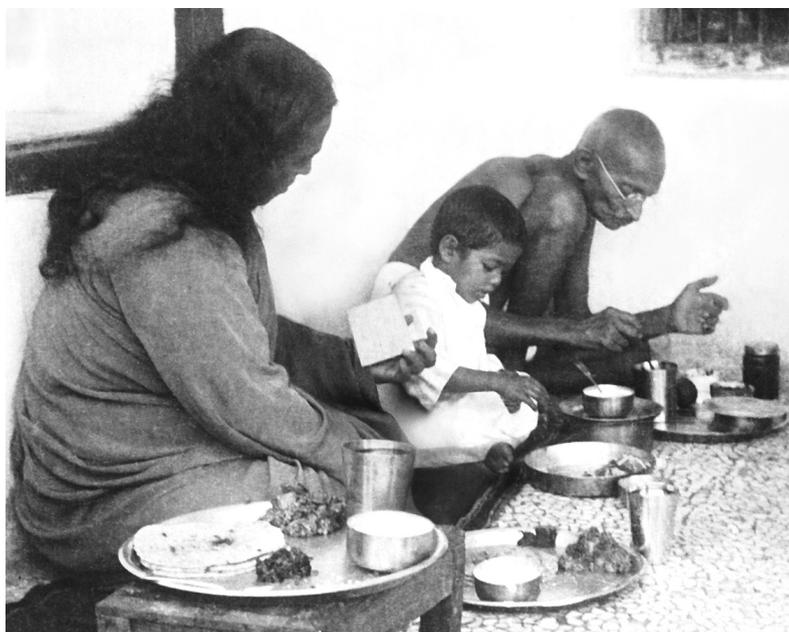
## **Un Circolo mondiale di preghiera**

Uno dei modi in cui Paramahansa Yogananda servì l'umanità fu attraverso le sue preghiere per la pace nel mondo e per la guarigione di disarmonie fisiche, mentali e spirituali. Ogni mattina, nella meditazione profonda, Yoganandaji invocava l'aiuto divino per coloro che si erano rivolti a lui per ricevere aiuto, e inviava loro energia risanante eseguendo una tecnica semplice ma molto efficace (descritta a pagina 18). In seguito, Paramahansaji chiese a tutti i rinuncianti dell'Ordine della Self-Realization Fellowship di unirsi a lui nel servire l'umanità con la preghiera. Così nacque il Concilio di preghiera della Self-Realization Fellowship.

L'opera di questo Concilio è continuata attraverso gli anni sotto la guida dei successori spirituali di Paramahansa Yogananda. I membri del Concilio meditano e pregano profondamente per gli altri ogni mattina e sera, eseguendo la tecnica di guarigione praticata e insegnata da Paramahansa Yogananda. Innumerevoli testimonianze giungono a noi da persone che hanno chiesto e ottenuto l'aiuto dell'illimitato potere divino che viene diretto agli altri dal Concilio di preghiera per la guarigione fisica, mentale e spirituale.

Paramahansa Yogananda espresse sovente il desiderio che l'opera del Concilio di preghiera fosse assistita dai membri e dagli amici della Self-Realization Fellowship in ogni Paese, creando così un'unione spirituale di anime sensibili – una catena di cuori che pregano in tutto il mondo. Dal momento in cui il Circolo mondiale di preghiera è nato, le invocazioni offerte in così tante parti della terra hanno contribuito a creare un'ondata crescente di forza divina che circonda il mondo di armonia, pace e buona volontà.

Ci auguriamo che vorrete contribuire a rafforzare quest'onda risanante con il potere spirituale delle vostre preghiere. Servizi di preghiera sono tenuti ogni settimana nei templi, centri e gruppi di meditazione della Self-Realization Fellowship. Se non avete la possibilità di partecipare a questi servizi, o se seguite un altro sentiero spirituale, vi invitiamo a tenere privatamente un servizio ogni settimana a casa vostra (le istruzioni per questo tipo di servizio sono riportate a pagina 20). Come abbiamo già detto, i principi base di preghiera e guarigione descritti in questo libretto possono essere applicati da chiunque, a prescindere dalla sua appartenenza religiosa. Se desiderate partecipare al Circolo mondiale di preghiera della Self-Realization Fellowship, vi preghiamo di prendere visione del modulo alla fine di questo libretto.



### **Mahatma Gandhi e Paramahansa Yogananda**

Yogananda sta leggendo un appunto che Gandhi gli ha scritto (era un lunedì, il giorno di silenzio per il Mahatma). L'indomani Gandhi chiese a Sri Yogananda di essere introdotto alla scienza del Kriya Yoga.



**Monumento eretto in memoria di Gandhi  
e dedicato alla pace mondiale  
Lake Shrine della Self-Realization Fellowship**

In un'urna collocata al Lake Shrine (Santuario del lago) della Self-Realization Fellowship a Pacific Palisades, California, è conservata una parte delle ceneri del Mahatma Gandhi, inviata a Paramahansa Yogananda dall'India da un noto giornalista ed editore che conosceva il profondo legame spirituale esistente tra i due grandi uomini.

*Gli scienziati dicono che senza la presenza di una forza coesiva tra gli atomi che lo costituiscono, il globo terrestre si sgretolerebbe e noi non potremmo più esistere. Come vi è una forza coesiva nella materia grezza, così deve esserci in tutte le cose animate; questa forza è l'Amore. La vediamo tra padre e figlio, tra fratello e sorella, amico e amico. Ma dobbiamo imparare a usare questa forza verso tutto ciò che vive; e nella nostra capacità di adoperarla, si manifesta la nostra conoscenza di Dio.*



*Nessuno sforzo è completo senza la preghiera – senza il preciso riconoscimento che il migliore impegno umano non può avere effetto se non reca con sé la benedizione di Dio.*

Mahatma Gandhi

## **Richieste di preghiera**

Potrete inoltrare le vostre richieste di preghiera per voi stessi o per altri, tramite il nostro sito Internet, per posta, per telefono o via fax. A tutte le richieste viene data immediata, amorevole attenzione da parte dei membri del Concilio di preghiera. I nomi ricevuti vengono inclusi per tre mesi nei servizi di guarigione; per poter beneficiare della sua forza risanante non è necessario che le persone per cui si prega siano presenti ai servizi.

Le richieste di preghiera sono considerate strettamente confidenziali. Non è necessario che contengano una descrizione del problema in questione, a meno che la persona che scrive o telefona non desideri farlo. Tutto ciò che occorre al Concilio di preghiera e al Circolo mondiale di preghiera è il nome della persona per la quale si desidera la guarigione. Se i partecipanti a un circolo di preghiera sono a conoscenza dei particolari di un dato problema, non dovrebbero parlarne, per evitare il formarsi di associazioni mentali negative che possano indebolire la forza della preghiera stessa. I membri del gruppo sono incoraggiati invece a concentrarsi unicamente sul potere risanante di Dio e sullo stato di perfezione che dovrà prendere il posto del problema presente.

## **IL SERVIZIO DI PREGHIERA**

*(Durata: 15-20 minuti)*

Il servizio di preghiera descritto nelle pagine seguenti viene condotto nelle comunità monastiche, nei templi, centri e gruppi di meditazione della Self-Realization Fellowship in tutto il mondo. Fa uso di due aspetti fondamentali della preghiera scientifica: pensiero ed energia. Innanzitutto, pensieri di perfezione e di sintonia con l'aiuto di Dio vengono trasmessi a tutti quelli che ne hanno bisogno. Poi, eseguendo la tecnica insegnata da Paramahansa Yogananda, l'energia risanante viene inviata a coloro che hanno bisogno di aiuto.

1. Preghiera d'apertura.
2. (*Facoltativo*) Lettura di un breve passo tratto dagli scritti di Paramahansa Yogananda, selezione dai *Canti cosmici* o entrambi.
3. Breve meditazione. Sintonizzate i vostri pensieri con la presenza risanante di Dio, praticando le tecniche di meditazione insegnate nelle *Lezioni della Self-Realization Fellowship* (se le conoscete). Poi, pregate mentalmente e profondamente per tutti quelli che hanno chiesto l'aiuto del Concilio di preghiera. Potete inoltre pregare specificatamente per i vostri cari o per ottenere l'aiuto divino nel superare le vostre difficoltà personali.

Concentrando l'attenzione nel punto tra le sopracciglia,<sup>2</sup> visualizzate la luce vibratoria di Dio. Sentite che è la sua coscienza onnipotente a inviare – attraverso il vostro occhio spirituale – raggi concentrati di vibrazioni risananti a tutti quelli che hanno richiesto delle preghiere. È possibile che proviate un senso di pace, o una specie di formicolio, o una particolare sensazione nel punto fra le sopracciglia. In ogni caso, siate certi che il potere risanante di Dio tocca coloro per cui state pregando.

4. (*Facoltativo*) Dopo il periodo di meditazione, se lo si desidera, si potrà usare una breve affermazione. (Istruzioni sull'uso delle affermazioni sono contenute nella parte I del capitolo 5 di *Affermazioni scientifiche di guarigione* di Paramahansa Yogananda, Astrolabio, Roma).
5. Eseguite la tecnica di guarigione insegnata da Paramahansa Yogananda (descritta più avanti).
6. Preghiera di chiusura per la pace nel mondo.

<sup>2</sup> Il centro della concentrazione e della volontà nel corpo, sovente chiamato 'occhio spirituale' o 'occhio singolo' dell'intuizione; la porta attraverso cui si accede agli stati di coscienza più elevati. Gesù si riferiva alla luce divina che si percepisce attraverso l'occhio spirituale quando disse: "Se il tuo occhio è singolo, tutto il tuo corpo sarà pieno di luce" (*Matteo*; 6, 22).

## Tecnica di guarigione insegnata da Paramahansa Yogananda

La scienza moderna ha dimostrato che ogni cosa nell'universo è composta di energia, e che le diversità apparenti fra solidi, liquidi, gas, suono e luce sono semplicemente differenze di frequenza vibratoria. Allo stesso modo, le grandi religioni del mondo affermano che ogni cosa creata ha origine nella vibrazione cosmica di energia dell'*Aum*<sup>3</sup> o Amen, il Verbo o Spirito Santo. "In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio... Tutto è stato fatto per mezzo di lui, e senza di lui niente è stato fatto di ciò che esiste" (*Giovanni*; 1, 1-3).

"Così parla l'Amen, il testimone fedele e veritiero, il principio della creazione di Dio" (*Apocalisse*; 3, 14). Come la vibrazione di un motore produce un suono, così il suono onnipresente dell'*Aum* è il testimone fedele del 'Motore cosmico' che sostiene tutta la vita e ogni particella della creazione per mezzo dell'energia vibratoria.

Con la concentrazione e la forza di volontà possiamo consciamente aumentare la riserva di energia cosmica nel corpo. Questa energia può essere diretta ad ogni parte del corpo, o può essere nuovamente liberata nello spazio tramite la punta delle dita (che fungono da antenne ad alta sensibilità), per essere trasmessa come forza risanante a quelli che ne hanno bisogno, anche se sono migliaia di chilometri lontani. Attraverso la grande vibrazione dell'*Aum* possiamo entrare direttamente in contatto con la coscienza onnipresente

<sup>3</sup> [Pronuncia: Om]. La radice sanscrita o suono-base, che denota l'aspetto della divinità che produce e sostiene tutta la creazione; la vibrazione cosmica. L'*Aum* dei *Veda* divenne la sacra parola *Hum* dei tibetani, l'*Amin* dei mussulmani e l'*Amen* di egiziani, greci, romani, ebrei e cristiani. Si può entrare in contatto con l'*Aum* attraverso la pratica delle tecniche di meditazione della Self-Realization Fellowship. Questa comunione estatica con l'invisibile potere divino – "il Consolatore, che è lo Spirito Santo" (*Giovanni*; 14, 26) – è la vera base scientifica della preghiera.

di Dio, dove i concetti illusori di spazio e tempo non esistono. Si stabilisce così un contatto istantaneo tra le richieste sincere di chi ha bisogno d'aiuto e l'energia concentrata che viene inviata da coloro che pregano per gli altri con il metodo seguente.

*(Rimanete in piedi mentre eseguite questa tecnica)*

1. A occhi chiusi, pregate in questo modo: "Padre Celeste, Tu sei onnipresente, Tu sei in tutti i tuoi figli; manifesta la tua presenza risanante nei loro corpi". Con gli occhi chiusi strofinate insieme vigorosamente le palme delle mani per 10-20 secondi. (Questo movimento e quello descritto nel paragrafo successivo sono molto efficaci perché consentono di raccogliere e sentire l'energia nelle mani). Allo stesso tempo concentratevi profondamente sull'energia cosmica che fluisce nel vostro corpo attraverso il midollo allungato<sup>4</sup> dirigendosi nelle braccia e nelle mani. Percepirete un senso di calore e di leggero formicolio nelle braccia e nelle mani mentre l'energia si raccoglie in esse. Non irrigiditevi, mantenete il corpo rilassato in

<sup>4</sup> I trattati di Yoga spiegano che l'energia cosmica entra nel corpo principalmente attraverso il midollo allungato alla base del cervello. Nelle scritture, il midollo allungato è chiamato la 'bocca di Dio', l'energia vibratoria cosmica, il 'Verbo' o *Aum*. Gesù affermò: "Non di solo pane [sorgenti di energia materiale quali cibo, acqua e ossigeno] vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio" (*Matteo*; 4, 4).

Paramahansa Yogananda illustrava questo principio paragonando il corpo a una batteria d'automobile. La vita della batteria dipende solo parzialmente dall'acqua distillata e dagli altri prodotti chimici immessi dall'esterno; richiede anche che le vibrazioni della corrente elettrica prodotta dalla dinamo dell'automobile la ricarichino e le permettano di produrre altra energia dalle sostanze chimiche che contiene. Una batteria d'auto scarica non può essere ricaricata semplicemente riempiendola di nuove sostanze chimiche; ha bisogno di essere ricaricata elettricamente. Allo stesso modo, un cadavere non può essere risuscitato riempiendogli lo stomaco di cibo e i polmoni d'aria. Per tramutare queste sostanze in energia, il corpo ha bisogno delle vibrazioni della corrente vitale (il 'Verbo') che 'procede' dal midollo allungato (la bocca di Dio) per entrare nelle varie parti del corpo. La forza di volontà fa fluire nel midollo allungato questa forza vitale estraendola dall'energia cosmica circostante.

ogni momento. Ora sollevate le braccia distendendole in avanti, all'altezza della fronte e cantate *Aum*. Mentre cantate *Aum* abbassate lentamente le braccia davanti a voi, fino a raggiungere i fianchi. Contemporaneamente, visualizzate o percepite mentalmente che l'energia risanante fluisce dalle vostre mani verso coloro che hanno bisogno di guarigione.

2. Pregate: "Padre Celeste, Tu sei onnipresente, Tu sei in tutti i tuoi figli; manifesta la tua presenza risanante nelle loro *menti*". Ruotate rapidamente le mani una intorno all'altra (con sequenza: su, di fronte, giù, dietro). Le mani diverranno presto cariche di energia cosmica. Concentratevi sull'energia cosmica che entra dal midollo allungato e fluisce nelle mani. Continuate a ruotarle per 10-20 secondi. Ora sollevate le braccia distendendole in avanti, all'altezza della fronte e cantate *Aum*. Abbassate lentamente le braccia davanti a voi, visualizzando nel frattempo la vibrazione risanante che fluisce dalle vostre mani verso coloro per i quali state pregando.
3. Pregate: "Padre Celeste, Tu sei onnipresente, Tu sei in tutti i tuoi figli; manifesta la tua presenza risanante nelle loro *anime*". (Ripetere la tecnica descritta al punto 1).
4. Con le mani alzate, cantate ancora *Aum* e inviate vibrazioni risananti di pace e di amore a tutta l'umanità.

### **Servizio di preghiera condotto a casa propria**

Se non potete unirvi a un gruppo di preghiera, potrete condurre un servizio di preghiera a casa vostra, da soli o con la vostra famiglia, seguendo le istruzioni elencate prima. Se volete, questo servizio può essere incluso nelle vostre meditazioni regolari del mattino o della sera.<sup>5</sup> Molte famiglie hanno

<sup>5</sup> Se possibile, è preferibile condurre i servizi di preghiera sempre nella stessa stanza, poiché la vibrazione creata aiuta a concentrare la propria devozione su Dio.

constatato che riunirsi in preghiera per ricordare gli altri e per invocare la pace sulla terra – anche invitando amici e conoscenti – contribuisce a creare uno spirito d'amore e di armonia in casa e nel proprio ambiente.

## **Stralci di lettere pervenute al Concilio di preghiera**

“Le vostre amorevoli preghiere hanno contribuito a fare miracoli. La mia guarigione è stata rapida, e la mia fede è diventata immensamente più profonda, perché ho *sentito* la presenza amorevole e risanante di Dio che mi circondava”.

D.B., Topanga, California

“Sono commosso e profondamente grato al Concilio di preghiera. Ho notato un cambiamento positivo nella vita della persona per cui state pregando. Dapprima ne sono stato molto stupito, adesso la mia fede in Dio e nella preghiera è diventata molto più profonda. So che Dio aiuta tutti quelli che Lo pregano sinceramente”.

R.H., Pittsburgh, Pennsylvania

“Il padre di uno dei nostri membri SRF si è ammalato gravemente, e io ero uno dei medici che lo curavano. È stato solo dopo aver praticato la tecnica di guarigione che la sua salute è miracolosamente migliorata. Sono profondamente colpito, perché mi sono reso conto della forza possente di questa tecnica che opera per mezzo nostro producendo effetti che vanno oltre le nostre abituali capacità”.

Dott. G.R., Santa Fe, Argentina

“Per molti anni ho dubitato dell’efficacia della preghiera per gli altri; non avevo nessuna prova che effettivamente funzionasse. Ma adesso mi sento spiritualmente elevato e sono certo che questo è dovuto ai servizi che il Concilio di preghiera sta facendo per me, è la prova vivente che la preghiera funziona. Barriere che sembravano insormontabili si stanno lentamente sollevando”.

B.R., Amherst, Massachusetts

“Un anno fa vi chiesi aiuto per una ragazzina che era seriamente malata di leucemia e di epatite. Adesso sta perfettamente bene. Non ci sono segni di cellule cancerogene nel suo corpo. Questa guarigione eccezionale è una sublime dimostrazione che l’uomo non è solo in questo mondo caotico”.

E.N., Napoli, Italia

## Perché la preghiera abbia successo

Talvolta ci viene chiesto: “Qual è il modo migliore di pregare per gli altri?”. Sri Daya Mata ha detto:

“Pregare per gli altri è giusto ed è bene... chiedendo soprattutto che essi siano ricettivi a Dio e che ottengano quindi aiuto fisico, mentale e spirituale direttamente dal Medico divino. Questa è la base della preghiera. La grazia di Dio è sempre presente, ciò che spesso manca è la ricettività, ma la preghiera intensifica la ricettività...”

“Quando nelle vostre affermazioni volete che un'altra persona o voi stessi siate guariti, visualizzate l'enorme forza del potere risanante di Dio come una luce bianca che circonda voi o la persona per cui pregate. Sentite che questa luce sta dissolvendo ogni imperfezione e infermità. Ogni pensiero elevato che concepiamo, ogni preghiera che pronunciamo, ogni azione generosa che compiamo sono pervasi del potere di Dio. Possiamo manifestare questo potere in misura sempre maggiore man mano che la nostra fede si rafforza e il nostro amore per Dio si fa più profondo”.

Negli insegnamenti della Self-Realization Fellowship, Paramahansa Yogananda guida ogni studente passo per passo verso la realizzazione della presenza di Dio dentro di sé, attraverso tecniche scientifiche di concentrazione e meditazione. Il suo grande desiderio era di poter vedere gli studenti di questo sentiero servire gli altri, mossi da una consapevolezza sempre crescente della presenza di Dio in tutti, dalla concreta realizzazione che il mondo è una sola famiglia.

L'efficacia del Circolo mondiale di preghiera dipende non soltanto dalla sincera partecipazione del maggior numero possibile di persone che abbiano interesse verso gli altri, ma anche dalla profondità della divina comunione raggiunta da ciascun membro del Circolo di preghiera. Perché la preghiera porti la risposta di Dio, è essenziale sapere *come* pregare. I punti cruciali per rendere la preghiera efficace sono descritti brevemente più avanti.

## **La concentrazione**

Il successo della preghiera dipende in gran parte dalla capacità di concentrarsi, di liberare cioè la mente dalle distrazioni e di porla in maniera esclusiva su qualsiasi cosa si voglia. Così come è possibile far convergere i diffusi raggi del sole per mezzo di una lente per produrre un intenso potere bruciante; allo stesso modo, la sottile ma grande energia latente nel pensiero, nel sentimento e nella parola, può essere focalizzata in una preghiera potente per mezzo di un metodo specifico di concentrazione. Per mezzo della concentrazione si può attingere a vaste riserve di forza mentale, di energie che possono venir usate per raggiungere obiettivi esteriori o per avere l'esperienza interiore del nostro immutabile legame con Dio.

## **L'importanza della meditazione**

La meditazione è la concentrazione usata per conoscere Dio. Paramahansa Yogananda ha insegnato che prima di pregare è bene meditare, per raggiungere la consapevolezza che siamo fatti 'a immagine di Dio'. Tecniche di concentrazione e di meditazione come quelle insegnate dalla Self-Realization Fellowship interiorizzano la mente, rivelando in noi lo Spirito divino. La concentrazione su questa sacra Presenza interiore conduce alla diretta percezione del nostro vero Sé, o anima, che è una cosa sola con Dio.

“Dio non desidera che preghiamo come dei mendicanti”, diceva Paramahansaji, “blandendolo perché ci dia ciò che vogliamo. Come ogni altro padre amorevole, Dio è felice di soddisfare i nostri legittimi desideri. Perciò, stabilite per prima cosa la vostra identità con Lui attraverso la meditazione. Potrete poi chiedere al vostro Padre ciò di cui avete bisogno con la fiduciosa aspettativa di un bambino, sapendo che la vostra richiesta sarà soddisfatta”.

## La forza della volontà

La forza di volontà è un elemento essenziale della preghiera. “L’uso continuo, calmo, dinamico della volontà scuote le forze che sostengono la creazione e porta la risposta dell’Infinito”, ha detto Paramahansaji. “Se persisterete e rifiuterete di accettare la sconfitta, quello che volete dovrà necessariamente materializzarsi”.

“Quando infondete con continuità questo tipo di volontà nei vostri pensieri e nelle vostre attività, ciò che desiderate deve prodursi. Anche se non c’è nulla al mondo che sembri poter assecondare il vostro desiderio, con il persistere della volontà, il risultato desiderato si manifesterà in qualche modo. In una tale volontà è insita la risposta di Dio, perché tale volontà viene da Lui, e una volontà che non si dà per vinta è una volontà divina”.

Nella preghiera è necessario fare una distinzione tra l’atteggiamento passivo, secondo cui Dio provvederà ad ogni cosa, e l’estremo opposto di confidare solo sui nostri sforzi. “Bisogna raggiungere un equilibrio tra l’idea medievale della dipendenza totale da Dio e il concetto moderno di far affidamento solo su di sé”, spiegava Paramahansa Yogananda.

Quando, prima di sottomettersi alla prova della crocifissione, Gesù pregò Dio: “Sia fatta la tua volontà”, egli non stava rinunciando alla propria volontà. Al contrario, dovette possedere un completo controllo della sua volontà per potersi abbandonare a quello che Dio aveva stabilito per la sua missione. Poche persone hanno sviluppato la propria volontà fino a questo punto. Ma Dio si aspetta che noi, suoi figli, facciamo l’uso migliore dei suoi doni della ragione, della volontà e del sentimento in tutto ciò che facciamo. Pur adoperando tutti i mezzi a nostra disposizione per raggiungere i nostri obiettivi, dovremmo al medesimo tempo cercare di consultarci con la divina Presenza dentro di noi. Questo

atteggiamento equilibrato produce calma, comprensione, armonia tra le nostre facoltà umane e quelle divine, nonché sintonia tra il nostro volere e quello di Dio.

### **La devozione, l'amore per Dio**

La preghiera più efficace è la preghiera satura di devozione. La devozione, l'amore per Dio, è l'attrazione magnetica del cuore a cui Dio non può resistere. Paramahansa Yogananda ha detto: "Il Cercatore di cuori vuole soltanto il vostro amore sincero. È come un bambino piccolo: qualcuno può offrirgli tutte le sue ricchezze, ed Egli non le vuole; qualcun altro Gli grida: "Ti amo, Signore!", ed Egli accorre nel cuore di quel devoto".

Sapendo ogni cosa prima che Gliela possiamo chiedere,<sup>6</sup> Dio è più interessato al nostro amore per Lui che a preghiere magniloquenti. John Bunyan ha detto: "Quando si prega è meglio avere un cuore senza parole che parole senza un cuore". Pregare meccanicamente, senza attenzione e sentimento, è come offrire distrattamente al Signore un mazzo di fiori appassiti – un'offerta che non riceverà una gran risposta. Ma se continueremo a rivolgerci a Dio con devozione, con concentrazione e volontà, giungeremo a sapere al di là di ogni dubbio che le nostre preghiere vengono ascoltate e ricevono una risposta da Dio, il Cui potere e la Cui amorevole premura verso di noi sono assoluti e senza limiti.

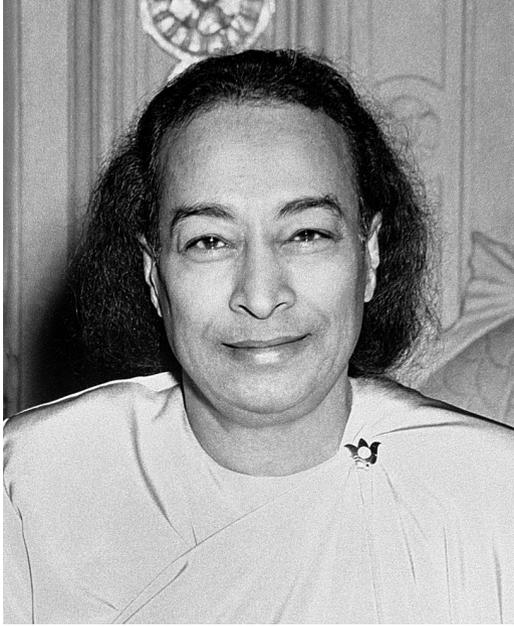


È una benedizione pregare per gli altri, perché così facendo si diventa consapevoli dell'unità di tutta la vita. Non siamo esseri isolati, che lottano da soli contro le avversità. La nostra felicità è legata alla felicità degli altri; la nostra ricompensa maggiore consiste nel benessere di tutti. Siamo profondamente grati a ciascuno di voi che comprendete questa

<sup>6</sup> "Il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che Glielo chiediate" (*Matteo*; 6, 8).

verità e offrite il vostro tempo e la vostra disponibilità verso gli altri partecipando al Circolo mondiale di preghiera. Attraverso questo servizio altruistico reso all'umanità, possiate essere sempre più consapevoli della costante protezione divina e dell'appagante amore che Dio nutre per voi.

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP



“Preghiamo con il cuore perché si costituisca una lega d’anime in un mondo unito. Anche se sembriamo divisi dall’appartenenza etnica, dai diversi credi, dal colore della pelle, dai pregiudizi politici e di classe, pure, come figli dell’unico Dio, siamo in grado di sentire nella nostra anima la fratellanza e l’unità mondiale. Ci sia dato di lavorare per la creazione di un mondo unito, cui ogni nazione collabori utilmente sotto la guida di Dio, che opera attraverso la coscienza illuminata dell’uomo.

“Nel nostro cuore, possiamo noi tutti imparare a essere liberi dall’odio e dall’egoismo. Preghiamo dunque per l’armonia fra le nazioni, perché mano nella mano possano varcare la soglia di una civiltà nuova e giusta”.

Paramahansa Yogananda

## **Vi invitiamo a unirvi a noi nel servire l'umanità per mezzo della preghiera...**

Se desiderate partecipare al Circolo mondiale di preghiera della Self-Realization Fellowship, vi preghiamo di registrarvi sul nostro sito, oppure di inviare questo modulo per posta aerea o via fax all'indirizzo riportato in calce.

*PER FAVORE SCRIVERE IN STAMPATELLO*

Data \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_  
Signor/Signora/Signorina

Via \_\_\_\_\_ N. \_\_\_\_\_

CAP \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_ Sigla Prov. \_\_\_\_\_

Nazione \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Numero di riferimento (per gli studenti SRF) \_\_\_\_\_

- Desidero condurre a casa mia dei servizi di preghiera da solo o con la mia famiglia.
- Frequento i servizi di preghiera tenuti a un Centro o Gruppo di meditazione della Self-Realization Fellowship.
- Sono uno studente della Self-Realization Fellowship e vorrei avere informazioni sul Centro o Gruppo di meditazione più vicino a dove vivo.
- Non sono uno studente della Self-Realization Fellowship e vorrei ricevere informazioni sugli insegnamenti di Paramahansa Yogananda.

Si prega di spedire a:

Self-Realization Fellowship Worldwide Prayer Circle  
3880 San Rafael Avenue, Los Angeles, CA 90065-3219, USA  
Telefono (323) 225 2471 • Fax (323) 225 5088  
Dall'Italia far precedere il numero dallo 001.  
[www.yogananda-srf.org](http://www.yogananda-srf.org)



## Self-Realization Fellowship

La Self-Realization Fellowship è l'organizzazione religiosa internazionale senza fini di lucro, fondata da Paramahansa Yogananda nel 1920 per diffondere tra i popoli di ogni razza, cultura e religione l'antica scienza e filosofia dello Yoga e i suoi metodi di meditazione convalidati dal tempo. Tra gli scopi e ideali dell'SRF troviamo: promuovere lo spirito di armonia e comprensione tra tutte le religioni, facilitare una maggiore consapevolezza della loro unità di fondo, e divulgare la conoscenza di precise tecniche scientifiche allo scopo di ottenere la diretta e personale esperienza di Dio.

Riconosciuto come una delle preminenti figure spirituali del nostro tempo, Paramahansa Yogananda nacque nel 1893 nell'India settentrionale. Recatosi a Boston per partecipare come delegato indiano ad un Congresso internazionale di leader religiosi, rimase negli Stati Uniti per più di 30 anni, fino alla sua scomparsa avvenuta nel 1952. Grazie ai suoi insegnamenti universali e alla sua vita esemplare, Yogananda ha largamente contribuito a far conoscere e apprezzare in Occidente l'eterna saggezza dell'Oriente. La sua *Autobiografia di uno Yogi* (Astrolabio, Roma) è ritenuta un classico della letteratura spirituale moderna.

Con queste parole e emettendo un francobollo commemorativo in suo onore il governo indiano gli ha reso omaggio: "L'ideale dell'amore per Dio e del servizio all'umanità trova la massima espressione nella vita di Paramahansa Yogananda. Sebbene abbia trascorso la maggior parte della vita lontano dall'India, egli è tuttavia considerato uno dei nostri grandi santi. La sua opera continua a crescere e a risplendere sempre più luminosa, attirando da ogni dove gli esseri umani sul sentiero del pellegrinaggio dello Spirito".

L'opera spirituale e umanitaria iniziata da Paramahansa Yogananda, continua oggi sotto la guida di una delle sue prime e più fedeli discepoli, Sri Mrinalini Mata, Capo spirituale della Self-Realization Fellowship. Oltre a pubblicare gli scritti, le conferenze e i discorsi estemporanei di Yogananda, la SRF si prende cura delle proprie comunità monastiche, dei suoi templi, ritiri, centri di meditazione diffusi in tutto il mondo e del Circolo mondiale di preghiera.

Per ulteriori informazioni sugli insegnamenti di Paramahansa Yogananda vi preghiamo di visitare il nostro sito web: [www.yogananda-srf.org](http://www.yogananda-srf.org) o di contattarci via fax, per posta o telefonicamente per richiedere gli opuscoli introduttivi e il catalogo con le nostre pubblicazioni, foto, registrazioni di discorsi, musiche ed altri articoli.

Self-Realization Fellowship  
3880 San Rafael Avenue  
Los Angeles, California 90065-3219, USA  
Telefono (323) 225 2471, Fax (323) 225 5088  
[www.yogananda-srf.org](http://www.yogananda-srf.org)

Vi preghiamo di chiamare da lunedì al venerdì dalle 9 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 16 ora di Los Angeles (ossia, dalle 18 alle 21.30 e dalle 22.30 all'1 ora italiana).  
Dall'Italia far precedere i numeri dallo 001.