



**L'ARTE E
LA SCIENZA
DI CREARE
FELICITÀ...**

NONOSTANTE
TUTTO

PARAMHANSA
YOGANANDA



Non possiamo mai essere felici, se non progrediamo e non cerchiamo soddisfazione nel farlo, e se non proteggiamo la nostra felicità da tutte le influenze che la distruggono.

La felicità arriva, non desiderandola passivamente, ma *sognandola, pensandola e vivendola* in tutti gli stati d'animo e le azioni della vita. Qualunque cosa tu stia facendo, continua a far scorrere sotto la sabbia dei tuoi pensieri e il terreno roccioso delle ardue prove la corrente sottomarina della felicità, il fiume segreto della gioia. Impara a essere segretamente felice nel tuo cuore malgrado tutte le circostanze, e di' a te stesso: «La felicità è il più grande diritto di nascita divino, il tesoro nascosto della mia anima. Ho scoperto che sono segretamente ricco, ben oltre il sogno di un re».

Non trasformare l'infelicità in un'abitudine cronica, perché non è per niente piacevole essere infelici, mentre è una benedizione per te stesso e gli altri se sei felice. È facile indossare un sorriso d'argento o far fluire una dolce felicità attraverso la tua voce. Allora perché sei scontroso e spargi infelicità attorno a te? Non è mai troppo tardi per imparare.

La felicità cresce in base a ciò di cui si nutre. Impara a essere felice *essendo sempre felice*. Giovanni disse: «Se guadagnerò dei soldi, sarò felice». Una volta diventato ricco, disse: «Se riuscirò a liberarmi della mia dispepsia acuta, sarò felice». La sua dispepsia fu curata, ma egli pensò: «Se troverò una moglie, sarò felice». A quel punto, però, iniziò il pandemonio, perché sposò una moglie bisbetica e dalla lingua lunga. Allora divorziò e, dopo diversi anni, si risposò, ma la seconda moglie era peggiore della prima. Così egli pensò che sarebbe stato più felice se avesse divorziato nuovamente, e così fece. Allora, all'età di settant'anni, pensò: «Se non ridiventerò giovane, non sarò mai felice».

In questo modo le persone, pur sforzandosi, non raggiungono mai la meta della felicità. Sono come quell'uomo che correva in preda alla collera cercando





PARAMHANSA YOGANANDA (1893-1952)

è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i sinceri ricercatori della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé".

Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche, basate su principi scientifici e permeate di devozione e saggezza. Fin dai primi passi, esse consentono di creare un equilibrio armonioso tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.