

INDICE

Prefazione di Sri Daya Mata vii

CAPITOLO I

“Dove trovare la pace?” 1

CAPITOLO II

La meditazione: la scienza che insegna a essere
“attivi nella quiete” 19

CAPITOLO III

L'arte spirituale del rilassamento: come
liberarsi dallo stress fisico e mentale 37

CAPITOLO IV

Come coltivare la “calma nell'attività”: essere
assorti nella pace qualunque azione si compia . . 47

CAPITOLO V

La pace nella vita quotidiana: principi
fondamentali e come applicarli 65

CAPITOLO VI

La saggia visione dell'esistenza che conduce
alla pace interiore 95

La pace scaturisce dall'anima; è il sacro giardino interiore dove sboccia la vera felicità.



Con la meditazione possiamo fare l'esperienza di una costante, silenziosa pace interiore, in grado di diventare una condizione stabile di rilassamento e benessere che fa da sfondo a tutte le attività, congeniali o sgradevoli, imposte dalle responsabilità della vita. La felicità durevole si trova in questo stato mentale di pace immutabile.



Fate ogni cosa in uno stato interiore di pace. Questa è la medicina migliore per il corpo, per la

La pace interiore

mente e per l'anima. È il modo di vivere più mirabile che esista.

“Dove trovare la pace?”

Esiste una cura per lo stress...

La calma è lo stato ideale con cui dovremmo accogliere tutte le esperienze della vita. Il nervosismo è l'opposto della calma, e oggi la sua grande diffusione lo rende molto vicino a un'epidemia globale.



La cura migliore per il nervosismo consiste nel coltivare la calma. Chi è naturalmente calmo non perde il proprio raziocinio, il senso di giustizia o quello dell'umorismo in nessuna circostanza...

L'equilibrio interiore è una qualità meravigliosa. La nostra vita dovrebbe seguire un modello 'triangolare': la calma e la dolcezza sono i due lati del triangolo, la base è la felicità... Che si agisca con rapidità o con lentezza, in solitudine o in mezzo a una folla affaccendata, bisogna conservare un nucleo interiore di pace e di equilibrio. Cristo è un esempio di questo ideale. In ogni circostanza, egli è stato un testimone di pace e ha affrontato ogni prova immaginabile senza perdere mai la propria serenità.

La pace interiore

***Vivete in sintonia con la divina coscienza
della vostra anima...***

Noi siamo anime immortali e immutabili, fatte a immagine e somiglianza dell'eterna beatitudine di Dio. La nostra vita dovrebbe costantemente riflettere questa gioia sempre nuova. Io non ho mai permesso ad alcuno di privarmi di questa felicità interiore; anche voi dovete apprendere l'arte di vivere con animo impavido, liberandovi con un sorriso da qualsiasi preoccupazione.



La vera natura del Sé, l'anima, è beatitudine, saggezza, amore e pace. Vivendo in questa condizione siete così felici che qualsiasi cosa facciate vi risulterà gradita. E questo non vi sembra di gran lunga migliore che andare a tentoni per il mondo, simili a demoni inquieti e sempre insoddisfatti?

“Dove trovare la pace?”

La calma è il respiro dell'immortalità...

Coloro che meditano profondamente provano una meravigliosa calma interiore.



La calma è una delle qualità della vostra natura immortale... Quando siete preoccupati, si produce un'interferenza nella radio della vostra mente. Il canto di Dio è la calma. Il nervosismo è l'interferenza; la calma è la voce di Dio che vi parla attraverso la radio della vostra anima.

L'inquietudine è l'ancella della mutevolezza e della morte; quando siete calmi, neanche la morte può spaventarvi, perché sapete di essere creature divine.

La calma è il soffio vitale dell'immortalità di Dio racchiusa in voi.



Più pace sentite quando meditate, più siete vicini a Dio. Più profonda sarà la vostra meditazione, più Dio si avvicinerà a voi. La pace che si avverte nella