

P a R a m H a n s a  
YOGANANDA



*La realizzazione del Sé*

➤ GUIDA ALLA VERA FELICITÀ ◀

*Raccolto e compilato dal suo discepolo Swami Kriyananda*

Ananda  Edizioni

# La saggezza di Yogananda

➤ La gioia del nostro Sé! ◀

**P**aramhansa Yogananda, uno dei più amati insegnanti spirituali del ventesimo secolo, autore del bestseller spirituale *Autobiografia di uno yogi*, negli ultimi anni della sua vita affidò a un suo giovane discepolo, **Swami Kriyananda**, il compito di prendere appunti durante le sue conversazioni informali.

Il frutto di questo lavoro di minuziosa e amorevole trascrizione sono oltre 300 detti, citazioni e aneddoti ricchi di rara e illuminata saggezza, che costituiscono uno dei libri più completi e fruibili di Yogananda. Un dono straordinario, che ci offre la profonda spiegazione del vero scopo della vita e di come realizzare nel quotidiano l'immensa e imperturbabile gioia del nostro stesso Sé.



«Pura ispirazione, una lettura da fare e da rifare, per assaporare il senso reale delle cose, della gioia racchiusa in ogni momento, vero scopo dell'esistenza». —**Elena Benvenuti**, psicologa, esperta di filosofie orientali e meditazione

«Un dono prezioso per l'intelletto. Una ricchezza per la mente. Una carezza per l'anima. Una delizia per il cuore di ogni sincero ricercatore nel sentiero della realizzazione del Sé». —**Rita Bertazzoni**, giornalista, praticante di yoga



Ananda Edizioni

## TESTIMONIANZE

«**C**ìò che passa nelle parole di Paramhansa Yogananda, che oggi possiamo accogliere attraverso l'eccezionale testimonianza di Swami Kriyananda, è la toccante manifestazione di ciò che ha portato, trasmesso, insegnato, lasciato. È un prezioso, oggettivo aiuto ad orientarci e adoperarci per conseguire e realizzare il nostro vero Sé. Lo sento come un Soffio di Verità e d'Amore che accarezza o scuote, ma in ogni caso Illumina e Vivifica!».

–*Alice Carla Bissi, cantautrice, musicista*



«**E**sistono due tipi di felicità: quella transitoria, che può durare pochi secondi o qualche ora, causata da una bella notizia, da un lieto evento o da un momento di amore intenso con il proprio partner. E poi esiste la *vera felicità*, che ci accompagna in ogni attimo della nostra vita. È la gioia interiore che sentiamo in ogni circostanza, favorevole o meno, ed è il risultato di quella che viene chiamata *Realizzazione del Sé*.

Quest'ultima felicità è molto più difficile da raggiungere, al punto che la maggior parte delle persone pensa che non esista, che sia una pura utopia. Fortunatamente non è così, e questo libro, che condensa il pensiero e gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, uno dei più grandi maestri spirituali del secolo scorso, ci spiega con parole semplici ma di grande profondità come si può raggiungere questo alto traguardo, che è alla portata di ognuno di noi».

–*Riccardo Campino, direttore di librerie, consulente editoriale*



«**U**n breviario per la felicità, che permette di consultare per temi la saggezza di Paramhansa Yogananda. Parole da tenere sempre a portata di cuore, da raccogliere tra le mani e lasciar entrare nei canali più profondi del sé, dove si accendono luci che la mente da sola non può intendere. “Avere un Guru è la più grande benedizione che possiate avere in questo mondo”, diceva Yogananda indicando la via per intraprendere il cammino verso Dio. Ed è la sua guida che ci raggiunge in queste pagine, come braccia forti cui affidarsi per essere strappati dall'illusione. Un libro da ascoltare con sensi nuovi, lasciando che la verità eterna suoni per noi la musica giusta in ciascun passo della vita, e ci aiuti scrivere così la storia singolare che ha portato nel mondo ognuno di noi». –*Giulia Calligaro, giornalista, ricercatrice spirituale*

«**C**ome sempre Swamiji ci regala un libro altamente ispirante. Le parole del Maestro, accuratamente trascritte dal suo devoto discepolo, vibrano d'immenso amore e illuminata saggezza nelle oltre trecento citazioni di questo splendido testo, che tratta temi capitali della vita con una semplicità sorprendente, perfino disarmante. La semplicità propria di Yogananda e dei grandi Maestri Spirituali. Così di pagina in pagina, nella successione ordinata dei capitoli, risuonano le vibrazioni (e le benedizioni) del grande Guru e, insieme, l'amorevole devozione di Kriyananda. In un unico libro, la presenza immutabile di entrambi. Assetati di conoscenza, saremmo tentati di leggere in un fiato questa raccolta di conversazioni informali... Va, invece, esplorata lentamente, concedendoci lo spazio e il tempo di interiorizzare ogni minimo pensiero e insegnamento. Dove convivono forza e dolcezza, energia, commozione e umorismo. Quest'opera è, ancora una volta, un dono prezioso per l'intelletto. Una ricchezza per la mente. Una carezza per l'anima. Una delizia per il cuore di ogni sincero ricercatore nel sentiero della realizzazione del Sé». —**Rita Bertazzoni**, *giornalista, praticante di yoga*



«**U**n testo di pura ispirazione, una lettura da fare e da rifare, per assaporare il senso reale delle cose, della gioia racchiusa in ogni momento, vero scopo dell'esistenza. Yogananda, Maestro del Cuore, torna ad ispirarci attraverso la memoria e gli appunti del suo più ispirato discepolo, regalandoci ancora una volta, le parole cariche di gioia e consapevolezza, di un uomo che ha tracciato la strada verso la realizzazione del sé per milioni di persone».

—**Elena Benvenuti**, *psicologa, caporedattore di Energie Magazine, autrice di Migliora la tua vita con la meditazione, e altre opere*



# *La realizzazione del Sé*

GUIDA ALLA VERA FELICITÀ

# *La realizzazione del Sé*

GUIDA ALLA VERA FELICITÀ

Dalla saggezza di  
*Paramhansa Yogananda*

Raccolto e compilato  
dal suo discepolo,  
*Swami Kriyananda*



«La verità, semplicemente, esiste.  
Non si può decretarne l'esistenza con una votazione.  
Deve essere percepita da ogni individuo  
nell'immutabile Sé interiore».

—PARAMHANSA YOGANANDA



*Dedicato con amore e umiltà  
a tutti i suoi discepoli.*





# *Indice*

Introduzione | 7

*Paramhansa*: il “cigno supremo” | 9

1. La follia del materialismo | 11
2. Il vero scopo della vita | 19
3. La natura di sogno dell’universo | 27
4. L’anima e Dio | 39
5. Un solo Dio, una sola religione | 47
6. La legge della vita | 61
7. Il peccato è ignoranza | 71
8. La legge del karma | 89
9. La lezione della reincarnazione | 99
10. Superare il karma | 113
11. Grazia contro sforzo personale | 131
12. La necessità dello yoga | 145
13. L’autostrada verso l’Infinito | 155
14. La necessità di un guru | 163
15. La parte del discepolo | 175
16. Modi in cui si può adorare Dio | 187
17. Come pregare in modo efficace | 205
18. Sulla meditazione | 211
19. Consigli generali | 225
20. La realizzazione del Sé | 243

Indice analitico | 253



## *Introduzione*

Ho vissuto con Paramhansa Yogananda come suo discepolo negli ultimi tre anni e mezzo della sua vita. Ero con lui da un anno e mezzo, quando egli cominciò a esortarmi a prendere nota di quello che diceva nelle sue conversazioni informali. Eravamo nel suo ritiro nel deserto, dove stava completando i suoi commenti alla *Bhagavad Gita*.

Dapprincipio mi trovai un po' in difficoltà. Non conoscevo la stenografia e la mia calligrafia era illeggibile persino per me. Il Maestro, però, fedele al suo stesso insegnamento che bisognerebbe concentrarsi sulla luce piuttosto che sull'oscurità, non prestò alcuna attenzione a impedimenti così insignificanti. Continuò a esortarmi.

«Non parlo spesso da un livello di *gyana* [saggezza impersonale]» diceva. La sua natura, infatti, si esprimeva solitamente nell'amore divino.

Il mio entusiasmo crebbe, man mano che mi rendevo conto di non avere mai letto o udito altrove insegnamenti così profondi, chiari e convincenti.

«Scrivilo!» mi ripeté spesso il Maestro negli anni seguenti, durante le sue conversazioni con i monaci o i visitatori. A volte, come spiegazione, aggiungeva: «Non l'ho mai detto prima d'ora».

❧ *La realizzazione del Sé* ❧

Dato che la mia scrittura era quella che era, non potevo sperare di stargli dietro. Tuttavia, con il passare delle settimane, scoprii che il Maestro mi aveva concesso una straordinaria benedizione: potevo sentire la sua voce come se pronunciasse le parole nella mia mente mentre le annotavo, anche dopo diverso tempo. Era una benedizione così straordinaria che anni dopo, in India, ebbi la conferma che i miei ricordi delle parole, e perfino di intere frasi, che il Maestro aveva pronunciato in hindi o in bengali erano corretti, benché non conoscessi quelle lingue quando lui era in vita.

Ancora oggi, nella mia mente, risuona con chiarezza il ricordo delle sue parole e della sua voce, colme di saggezza, di amore divino e della pienezza del potere spirituale, spesso accompagnate da un delizioso senso dell'umorismo. Le sue conversazioni erano costellate di aneddoti, sfavillavano di metafore ed erano colme delle più profonde intuizioni riguardo a tutti i livelli della realtà, umana e divina, che io abbia mai avuto la grande benedizione di incontrare.

*Swami Kriyananda*

## *Paramhansa: il “cigno supremo”*

*Paramhansa* significa, “cigno supremo”. È il più elevato titolo spirituale nella religione indù e le sue origini risalgono agli albori della tradizione.

Il cigno è ugualmente a casa sulla terra e sull’acqua. Allo stesso modo, il vero saggio, o *paramhansa*, è a suo agio sia nel regno della materia sia in quello dello Spirito.

Secondo la tradizione indiana, inoltre, il cigno è in grado di separare il latte dall’acqua. Probabilmente, ciò significa che esso secerne nel becco una sostanza che fa cagliare il latte, separando così il caglio dal siero. Quali che siano i fatti biologici, in India il cigno simboleggia la capacità di un maestro autorealizzato di separare la solida sostanza della verità dall’inconsistenza dell’illusione.

È importante osservare, infine, che il termine *hansa* è composto di due parole sanscrite, che significano: “io sono Lui” o “io sono Spirito”. Un *paramhansa* è in posizione tale da poter proclamare la propria unità con lo Spirito; e può farlo in modo supremo, poiché non si limita più ad affermarlo mentalmente, ma ha realizzato questa verità nel proprio Sé interiore.

Secondo gli studiosi di sanscrito, *paramhansa* dovrebbe essere scritto più correttamente come *paramahansa*, con un’ul-

❧ *La realizzazione del Sé* ❧

teriore *α* nel mezzo. La precisione degli studiosi, tuttavia, non coincide sempre con la comprensione di chi non possiede la stessa erudizione.

In inglese, quella *α* nel mezzo accentua le difficoltà della pronuncia, al punto che le persone fanno una pausa in quel punto e sottolineano ulteriormente una lettera che, in India, non è invece pronunciata. In altre parole, l'americano o l'inglese medio - e con grande probabilità il non-indiano medio - pronuncia la parola in questo modo: «param*α*hansa». La pronuncia corretta, tuttavia, è *paramhansa*.

Per quegli occidentali che desiderano semplicemente sapere con una certa precisione come pronunciare questa parola così difficile per noi, gli studiosi di sanscrito accettano la grafia *paramhansa*.

CAPITOLO PRIMO

## *La follia del materialismo*



«La verità, semplicemente, esiste. Non si può decretarne l'esistenza con una votazione. Deve essere percepita da ogni individuo nell'immutabile Sé interiore».



Paramhansa Yogananda disse: «Lo scienziato materialista utilizza le forze della natura per migliorare l'ambiente dell'uomo e per renderlo più confortevole. Lo scienziato spirituale usa il potere della mente per illuminare l'anima.

«Il potere della mente indica all'uomo la strada verso la felicità interiore, che lo rende immune ai disturbi esterni.

«Quale fra i due scienziati, secondo te, offre il servizio più grande? Lo scienziato dello spirito, sicuramente».





«Che senso ha impiegare tutto il proprio tempo in cose che non durano? Il dramma della vita ha come morale proprio questo semplice fatto: è solo un dramma, un'illusione.

«Gli stolti, immaginando che la commedia sia reale e duratura, piangono durante gli atti tristi, si addolorano perché le scene felici non possono durare e soffrono perché la commedia deve, infine, giungere a una conclusione. La sofferenza è la punizione per la loro cecità spirituale.

«I saggi, tuttavia, comprendono che il dramma non è altro che un'illusione, e cercano la felicità eterna nel Sé interiore.

«La vita, per coloro che non sanno come manovrarla, è una macchina terribile. Prima o poi, li fa a pezzi».



Un uomo che Paramhansa Yogananda conobbe a New York si lamentò con lui dicendo: «Non potrò mai perdonarmi di avere impiegato trentacinque anni per guadagnare il mio primo milione di dollari!».

«Non siete ancora soddisfatto?» chiese il Maestro.

❧ *La follia del materialismo* ❧

«Per nulla!» si lamentò l'uomo d'affari. «Un mio amico ha guadagnato molte volte tanto. Non sarò soddisfatto finché non avrò guadagnato quaranta milioni!».

Anni dopo, ricordando questo episodio, Paramhansa Yogananda concluse il racconto dicendo: «Prima che quell'uomo riuscisse a guadagnare i suoi quaranta milioni e potesse ritirarsi per trascorrere il resto dei suoi giorni in pace e felicità, fu colto da un gravissimo esaurimento nervoso. Di lì a poco, morì.

«È questo il frutto dell'eccessiva ambizione mondana».



Yogananda disse: «Una volta vidi una vignetta nella quale un cane era stato attaccato a un carretto, piccolo ma ben carico. Il padrone del cane aveva trovato un metodo ingegnoso per farglielo tirare al suo posto: attaccato al carretto c'era un lungo bastone, che si protendeva oltre la testa del cane; dall'estremità dell'asta penzolava un'allettante salsiccia. Il cane, sforzandosi invano di raggiungere la salsiccia, si accorgeva appena del pesante carico che si trascinava dietro.

«Quanti uomini d'affari sono come lui! Pensano continuamente: "Se potrò guadagnare solo un po' più di denaro, finalmente tro-

❧ *La realizzazione del Sé* ❧

verò la felicità”. In qualche modo, la “salsiccia della felicità” continua ad allontanarsi dalla loro presa. E mentre si sforzano di raggiungerla, guardate quale carico di guai e preoccupazioni si trascinano dietro!».



«Possedere ricchezze materiali senza avere la pace interiore è come morire di sete mentre si è immersi in un lago. Se la miseria materiale è da evitare, la miseria spirituale è da aborrire! La miseria spirituale, non la mancanza materiale, sta al cuore di tutta la sofferenza umana».



«Le persone dimenticano che il prezzo del lusso è un dispendio sempre maggiore di energia mentale e nervosa, che accorcia la durata naturale della loro vita.

«I materialisti sono così presi dall’obiettivo di fare soldi che non riescono a rilassarsi a sufficienza per godersi i propri agi, neppure dopo averli ottenuti.

❧ *La follia del materialismo* ❧

«Com'è insoddisfacente la vita moderna! Basta guardare le persone che ti circondano. Chiediti se sono felici. Osserva l'espressione triste in così tanti volti. Osserva il vuoto nei loro occhi.

«Una vita materialistica alletta l'umanità con sorrisi e promesse, ma è coerente solo in questo senso: non manca mai, alla fine, di infrangere ogni promessa!».



«Dietro ogni rosaio di piacere si nasconde il serpente a sonagli del dolore e della sofferenza».



Rivolgendosi a un vasto pubblico in America, Paramhansa Yogananda disse: «L'uomo moderno è orgoglioso del suo approccio scientifico alla realtà. Permettetemi allora di farvi questa proposta: provate ad analizzare la vita stessa, come in un laboratorio. Gli americani adorano fare esperimenti; perché allora non fate un esperimento su voi stessi: sui vostri atteggiamenti verso la vita, sui vostri pensieri e il vostro comportamento?»

— La realizzazione del Sé —

«Scoprite che cos'è la vita, e come è possibile migliorare l'esistenza degli esseri umani. Scoprite quali sono i desideri più profondi delle persone e qual è il modo migliore per realizzare le aspirazioni del loro cuore. Scoprite che cosa vogliono evitare più di tutto e come potrebbero, in futuro, sfuggire a quell'"ospite" indesiderato.

«In fisica e in chimica, per avere le risposte giuste bisogna porre le domande giuste. Lo stesso vale nella vita. Cercate di scoprire perché così tante persone sono infelici. Poi, dopo averlo compreso, cercate il modo migliore per ottenere la felicità duratura.

«Insistete nel voler trovare soluzioni pratiche, formule che funzionino per tutti. Il vostro approccio alla vita dovrebbe essere scientifico, come quello del fisico che studia l'universo.

«La religione stessa dovrebbe adottare un approccio più scientifico alla vita. Dovrebbe cercare soluzioni pratiche ai problemi fondamentali dell'esistenza.

«In verità, i principi spirituali offrono le soluzioni più pratiche che esistono, a livello universale».



«Un bambino piange per un giocattolo finché non lo ottiene. Poi lo getta via e piange per qualcos'altro.



❧ *La follia del materialismo* ❧

«Non si comporta così anche l'uomo mondano, nella sua incessante ricerca della felicità? Non appena ottiene una cosa, perde interesse verso di essa e si precipita a inseguire qualcos'altro. Niente in questo mondo lo soddisfa mai a lungo».



«L'anima non può trovare nei beni materiali la felicità perduta, per la semplice ragione che essi offrono un falso conforto. Poiché ha perso il contatto con la beatitudine divina dentro di sé, l'uomo spera di soddisfare il proprio bisogno di felicità attraverso i piaceri illusori dei sensi. Ai livelli più profondi del suo essere, tuttavia, egli è consapevole del suo precedente stato di suprema unione con Dio. La vera soddisfazione gli sfugge, perché ciò che cerca, correndo senza tregua da un piacere sensuale all'altro, è la perduta felicità nel Signore.

«Ah, quale cecità! Quanto tempo ancora continuerai così, prima che la sazietà, la noia e il disgusto ti spingano a cercare la gioia dentro di te, unico luogo in cui puoi trovarla?».



## Paramhansa Yogananda

(1893-1952)

Yogananda è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente ed è l'autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946. È considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi e ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in tutto il mondo. 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 ricercatori sinceri 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 alla vera Felicità, 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.



Ananda Edizioni

# Tu sei la gioia perfetta!

**E**siste una felicità duratura, che non dipende dalle circostanze esterne e che nessuno può portarci via. La maggior parte delle persone pensa che non esista o che sia irraggiungibile, ma questo libro, che racchiude il pensiero e l'esperienza di uno dei più grandi Maestri spirituali di tutti i tempi, ci spiega come trovarla e farla nostra.

Oltre 300 detti, citazioni e aneddoti di **Paramhansa Yogananda**, amorevolmente raccolti dal suo discepolo **Swami Kriyananda** in un'opera di semplice e illuminata saggezza, che affronta i temi più significativi dell'esistenza accompagnandoci verso **la realizzazione del Sé**: la meta a cui tutti aneliamo, spesso senza neppure saperlo.



## Il "breviario della felicità" di un grande Maestro

«Ciò che passa attraverso le parole di Yogananda, nella testimonianza di Kriyananda, lo sento come un Soffio di Verità e d'Amore che accarezza o scuote, ma in ogni caso tocca profondamente, Illumina e Vivifica!». —*Alice Carla Bissi, cantautrice, musicista*

«Un breviario per la felicità, che permette di consultare per temi la saggezza di Yogananda. Parole da tenere sempre a portata di cuore, da raccogliere tra le mani e lasciar entrare nei canali più profondi del sé, dove si accendono luci che la mente da sola non può intendere». —*Giulia Calligaro, giornalista, ricercatrice spirituale*

«Esistono due tipi di felicità: quella transitoria, che può durare pochi secondi o qualche ora ... e la gioia interiore che sentiamo in ogni circostanza, e che è il risultato della Realizzazione del Sé ... Questo libro ci spiega come si può raggiungere questo alto traguardo, che è alla portata di ognuno di noi». —*Riccardo Campino, direttore di librerie, consulente editoriale*

  
Ananda Edizioni

