

PARAMHANSA YOGANANDA

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

**NONOSTANTE
TUTTO**



SEMI di LUCE

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

NONOSTANTE
TUTTO



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

NONOSTANTE
TUTTO

PARAMHANSA
YOGANANDA

Traduzione a cura di
Sahaja Mascia Ellero



© *Copyright in lingua inglese e italiana*
Yogananda Edizioni 2023
Tutti i diritti riservati.



Introduzione

7

Acquisire la felicità

11

Essere forti sul sentiero
della felicità

21

Creare la felicità interiore

23

Depositare fondi nella
banca della felicità

27

Coltivare la pianta
della felicità

31

Migliorare se stessi è
la chiave della felicità

33

L'antidoto della felicità

35

Essere saldi nella propria felicità

37

La “non volontà” crea la felicità

39

La gentilezza favorisce la felicità

43

Concentrarsi sugli assoluti
giorni della felicità

47

Imparare a comportarsi bene
è fonte di felicità

51

Sparare i propri sorrisi

53

Il rapporto tra denaro e felicità

55

Evitare di sentirsi depressi in tempi
di depressione economica

57

Vita semplice e pensiero elevato

61



INTRODUZIONE

Caro Lettore,

benvenuto in questo primo libriccino della nuova collana *Semi di Luce*, che presenta articoli ispiranti scritti dal grande maestro spirituale Paramhansa Yogananda.

Nel 1920 Yogananda lasciò l'India e si mise in viaggio, tutto solo, verso una cultura straniera, quella americana, per diffondere l'antica saggezza della realizzazione del Sé. A quel tempo, nessuno sapeva nulla della scienza yogica, e Yogananda dovette partire da zero.

Il suo fu, certamente, un compito di proporzioni immani. Yogananda, tuttavia, conquistò ben presto l'Occidente con i suoi tour di conferenze (“campagne”, come le chiamava lui), che ebbero un enorme successo. Il messaggio yogico si diffuse ovunque, ed è per questo che egli viene spesso definito “il padre dello yoga in Occidente”.

Già dopo cinque anni, nel 1925, Yogananda iniziò a pubblicare una rivista, chiamata dapprima *East-West* (Oriente-Occidente) e in seguito *Inner Culture* (Cultura interiore). Una rivista dedicata, come si legge sulla copertina, «alla realizzazione spirituale, allo sviluppo del corpo, della mente e dell'anima, alla metafisica pratica e alla psicologia indù»; e in cui il Maestro offriva il suo messaggio illuminato affrontando argomenti di ogni genere, con articoli brevi o lunghi.

Il libriccino che tieni tra le mani contiene alcuni di questi articoli: quelli in cui il Maestro si è concentrato sulla FELICITÀ, che è sia un'arte creativa che una scienza concreta e che può essere sperimentata nonostante tutte le difficoltà della vita. Yogananda ce lo ricorda più e più volte in queste pagine, ad esempio con queste parole, che descrivono mirabilmente "l'arte" della felicità: «La felicità arriva, non desiderandola passivamente, ma *sognandola, pensandola e vivendola* in tutti gli stati d'animo e le azioni della vita».

Stai per leggere dei brani illuminanti, autentici, puri, tratti dalle preziose riviste pubblicate agli inizi dell'opera di Yogananda. Contengono tutta la forza delle sue vibrazioni e sono stati tradotti con la massima aderenza al testo originale, proprio per preservarne l'originario

potere. È come se il giovane Yogananda ti stesse parlando direttamente, senza alcun filtro!

Se hai familiarità con gli insegnamenti di Yogananda, riconoscerai sicuramente alcuni di questi brani per averli già incontrati in altre raccolte di suoi scritti. In questo libriccino avrai la possibilità di leggerli nella versione integrale, e nell'esatta sequenza in cui il Maestro li ha presentati in ciascun articolo.

Goditi appieno il dono dei suoi luminosi insegnamenti, che sono davvero dei "Semi di Luce"!

I tuoi amici di Yogananda Edizioni





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.



Titolo originale:

The Art and Science of Happiness... in Spite of Everything

Prima edizione italiana: ottobre 2023

Progetto editoriale a cura di Jayadev Jaerschky

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Alessandra Akshaya Limetti

e Dorian Di Santo

Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato, spiritualmente e finanziariamente, alla realizzazione di quest'opera.

ISBN: 97 88833320 724



Ananda Edizioni

Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnucchia, 7


06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

www.anandaedizioni.it

amicideilibri@yoganandaedizioni.it

Finito di stampare nell'ottobre 2023 presso CSR Tipolitografia, Roma



« Impara a essere
segretamente
FELICE NEL TUO CUORE
malgrado tutte
le circostanze.
Non è mai troppo tardi
per imparare».

*In questo libro sono racchiusi alcuni dei più famosi e potenti insegnamenti sulla **FELICITÀ** del grande maestro Paramhansa Yogananda, tratti dai suoi articoli originali. Portalo sempre con te, per ricordarti che è davvero possibile essere felici... nonostante tutto!*

