

PARAMHANSA YOGANANDA

**IL KARMA...**

E COME  
SMETTERE DI  
LANCIARE IL  
BOOMERANG



**IL KARMA...**

E COME  
SMETTERE DI  
LANCIARE IL  
BOOMERANG

PARAMHANSA  
YOGANANDA



*Traduzione di*  
Sahaja Mascia Ellero



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

Introduzione	7
La legge del karma	11
Superare gli effetti del karma negativo	13
Perché veniamo messi alla prova?	17
Perché le persone perseguono il male?	23
Il male esiste?	33
Il magnetismo karmico delle abitudini	37
Correggere a volontà le abitudini nel cervello	43
Rinunciare ai frutti dell'azione	55
La crescita spirituale	61



## INTRODUZIONE

*Caro Lettore,*

benvenuto in questo nuovo libro della collana *Semi di Luce*, dedicato a un tema molto vasto: il karma.

Yogananda paragonava spesso il karma a un boomerang. Nella sua *Autobiografia di uno yogi*, ad esempio, leggiamo questo consiglio: «Ora che sai qual è il significato divino del boomerang, non giocare mai più simili scherzi a nessuno». In altri suoi brani troviamo anche espressioni come «i mali del materialismo, simili a un boomerang» e la spiegazione che una forte volontà, indirizzata in modo errato, è come un boomerang.

In effetti, come affermano gli yogi illuminati, ogni cosa nella vita è collegata. La vita è una e

non esiste un evento separato dagli altri che non abbia una specifica ripercussione sul tutto. Il guru di Yogananda, Sri Yukteswar, ha dato questa spiegazione: «Tutte le parti della creazione sono collegate fra loro e si influenzano reciprocamente. Il ritmo armonioso dell'universo è radicato nella reciprocità».

Ciò significa anche che ogni nostra azione, parola, pensiero ed energia sono come dei boomerang karmici. Ferire gli altri non è mai saggio, perché quell'azione, senza dubbio, ci si ritorcerà contro. Al contrario, l'amore per gli altri, la generosità e l'aiuto al prossimo sono tutti boomerang luminosi.

Il karma ha molti aspetti correlati tra loro, e ne leggerai diversi in questo libro, come il significato delle nostre prove, il motivo per cui il male esiste e come gestire le abitudini. Troverai anche soluzioni per smettere di lanciare il boomerang: vivere una vita equilibrata, rinunciare ai frutti dell'azione, crescere spiritualmente.

Tutti gli articoli sono tratti dalle prime riviste pubblicate da Yogananda, a eccezione di uno, che

proviene dalle sue *Praecepta Lessons* e che è stato incluso per completezza.

Il messaggio più importante di Yogananda, comunque, è quello di rivolgerci verso la Luce perché, così facendo, il nostro karma positivo creerà un futuro luminoso. Il Maestro ha descritto poeticamente questo concetto:

### **"VIZIO E VIRTÙ"**

*(Inner Culture Magazine, dicembre 1936)*

*Il vizio è una strega travestita,  
che ti ammalia per un po',  
fn quando riesce ad attirarti con l'inganno  
nel suo malefico antro.*

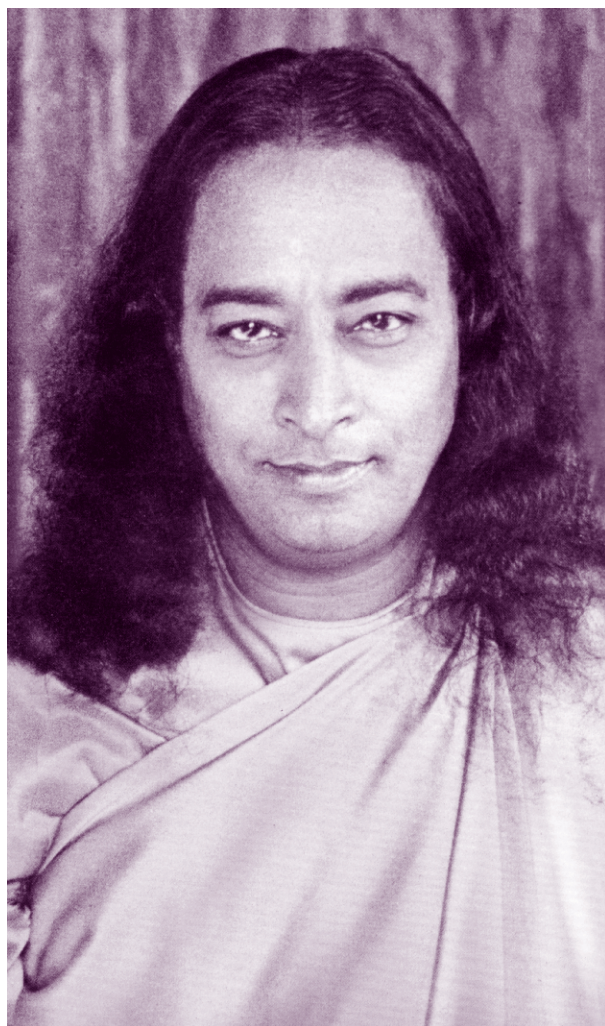
*La virtù diviene sempre più affascinante,  
man mano che segui le sue vie.*

*Il male promette gioia e ti procura dolore.*

*La virtù ti fa piangere oggi,  
perché tu non piangi domani.*

Possa il tuo futuro essere colmo  
di Luce e gioia interiore.

*I tuoi amici di Yogananda Edizioni*



Il karma è la legge dell'azione, basata a sua volta sulla legge di causa ed effetto. Ogni azione, buona o cattiva, ha un effetto specifico sulla tua vita. Gli effetti delle azioni compiute in questa vita rimangono immagazzinati nell'inconscio, e quelli portati dalle vite passate sono nascosti nella supercoscienza: pronti, come semi, a germogliare sotto l'influsso di un ambiente appropriato. Il karma insegna che, così come seminiamo, dovremo inevitabilmente raccogliere.

La legge dell'azione, o karma, non è fatalismo. Non è Dio che ti punisce o ti ricompensa. Sei tu che ti stai punendo attraverso il male, o che ti stai liberando attraverso Dio. Essere tentati è naturale,

ma essere in grado di resistere alla tentazione è grande, ed è libertà, perché allora sei guidato solo dal libero arbitrio e dalla libera scelta.

Tutti gli effetti, o semi, delle nostre azioni passate (karma) possono essere distrutti bruciandoli nel fuoco della meditazione, della concentrazione, della Luce della supercoscienza e delle giuste azioni, libere dal desiderio egoistico per i frutti dell'azione. ❁

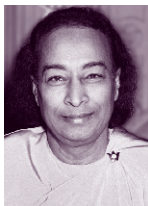


**È** possibile superare in questa vita gli effetti del cattivo karma (azioni) delle vite passate, oppure ci vorranno più vite?

Se tutte le finestre di una stanza sono state chiuse e la luce non ha potuto entrarvi per cento anni, ma poi un giorno, improvvisamente, alla luce viene permesso di entrare, ovviamente non ci sarà più alcuna oscurità. Non possiamo dire che ci vorranno cento anni per far entrare la luce solo perché la stanza è stata buia per cento anni!

Allo stesso modo l'oscurità dell'ignoranza, il cattivo karma o gli effetti delle azioni malvagie, sotto forma di tendenze concentrate, potrebbero re-





**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.

**ANANDA**, fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India. Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda.

Vi risiedono circa centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

Se desideri maggiori informazioni su Ananda puoi visitare il nostro sito [www.ananda.it](http://www.ananda.it) oppure telefonare allo 0742.813.620.





## Altri libri di Paramhansa Yogananda

  
Ananda Edizioni ti propone altre letture



### Autobiografia di uno yogi con audiolibro

Edizione originale del 1946

Paramhansa Yogananda

Anche in  
eBook

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani finora sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo così come Yogananda lo ha scritto, e di poter godere in modo diretto e puro dello spirito universale del grande Maestro. Yogananda affermò che sarebbe stata l'opera più importante della sua vita, il suo "portavoce". Così è, perché non si tratta di un semplice libro, ma di una vibrazione di coscienza. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 548 pagine, con fotografie. **Con audiolibro integrale** di 21 ore, letto dall'attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. **Disponibile anche in versione tascabile!**

- Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche
- Come affrontare i cambiamenti
- Come amare ed essere amati
- Come applicare le leggi del successo
- Come creare il proprio destino
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici
- Come risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere la paura
- Come vincere le sfide della vita
- La realizzazione del Sé
- L'arte e la scienza di creare felicità... nonostante tutto
- Piccoli Sussurri
- Ridi con Yogananda
- Sussurri dall'Eternità
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro
- 108 Palpiti d'Amore

## ALTRI LIBRI DI ANANDA EDIZIONI

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

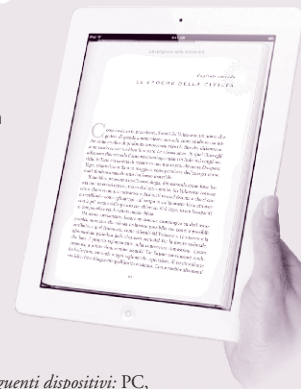
- Il nuovo Sentiero
- Patanjali rivelato
- Io amo meditare
- Il tunnel del tempo
- Le rivelazioni di Cristo
- Il segno zodiacale come guida spirituale
- Educare alla Vita
- Affermazioni per l'autoguarigione
- L'intelligenza intuitiva
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Attrarre la prosperità
- Sussurri dall'Eternità
- L'arte di guidare gli altri
- Esercizi di felicità
- Dio è per tutti
- Città di Luce
- La religione nella nuova era
- Il matrimonio come espansione del sé
- Risveglia i *Chakra*
- Il piccolo Yogi
- Ananda Yoga
- Paramhansa Yogananda. Una biografia
- Come manifestare i desideri dell'anima
- Vivere Patanjali

*Ananda* in sanscrito significa "beatitudine divina", e tutti i nostri libri sono pieni di "Ananda"; così è nato il nostro nome. Ti invitiamo a consultare il nostro catalogo su [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it).

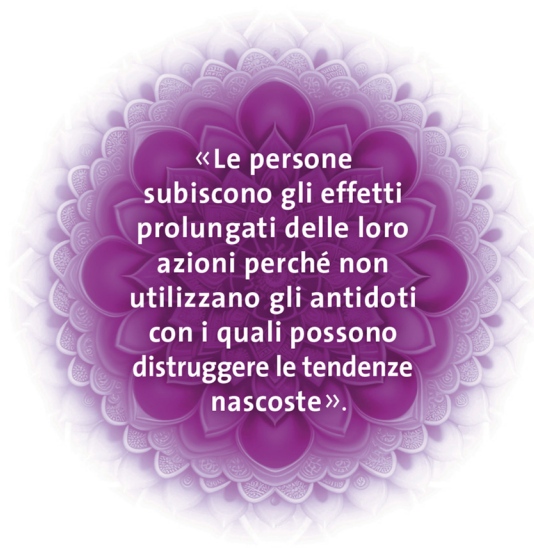
## ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

I nostri libri sono disponibili anche in eBook e in audiolibro (🔊), da scaricare sul tuo computer, reader o smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, ovunque tu sia. Scaricali da [WWW.ANANDAEDIZIONI.IT](http://WWW.ANANDAEDIZIONI.IT).

- Affermazioni per l'autoguarigione 🔊
- Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi 🔊
- Città di Luce
- Come affrontare i cambiamenti
- Come amare ed essere amati 🔊
- Come creare il proprio destino 🔊
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici 🔊
- Come essere una persona di successo
- Come risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Esercizi d'amore
- Esercizi di felicità
- Esercizi di Mindfulness Yogica
- Gli esercizi di ricarica di Yogananda 🔊
- I sogni secondo Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- Lessena della *Bhagavad Gita*
- L'Eterno Presente
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- L'arte e la scienza di creare felicità... nonostante tutto
- La fede è la mia armatura
- La promessa dell'immortalità
- La religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- La Meditazione di Yogananda
- Lo Yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia i Chakra
- Sarò per sempre Tuo
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Vivere l'*Autobiografia di uno yogi*
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro
- Yogoda
- Yogananda mi ha cambiato la vita 🔊



Formati disponibili ePub, Mobi per i seguenti dispositivi: PC, Mac, Linux, iPhone, iPad, Android, HTC, Blackberry e lettori.



«Le persone  
subiscono gli effetti  
prolungati delle loro  
azioni perché non  
utilizzano gli antidoti  
con i quali possono  
distruggere le tendenze  
nascoste».

---

*In questo libro sono racchiusi alcuni dei più famosi e potenti insegnamenti sul **KARMA** del grande maestro Paramhansa Yogananda, tratti dai suoi articoli originali. Portalo sempre con te, per ricordarti come vivere in pace... senza dover schivare i boomerang!*

ISBN 978-88-333-2078-6



9 788833 320786

55366A

€10,00



Ananda Edizioni