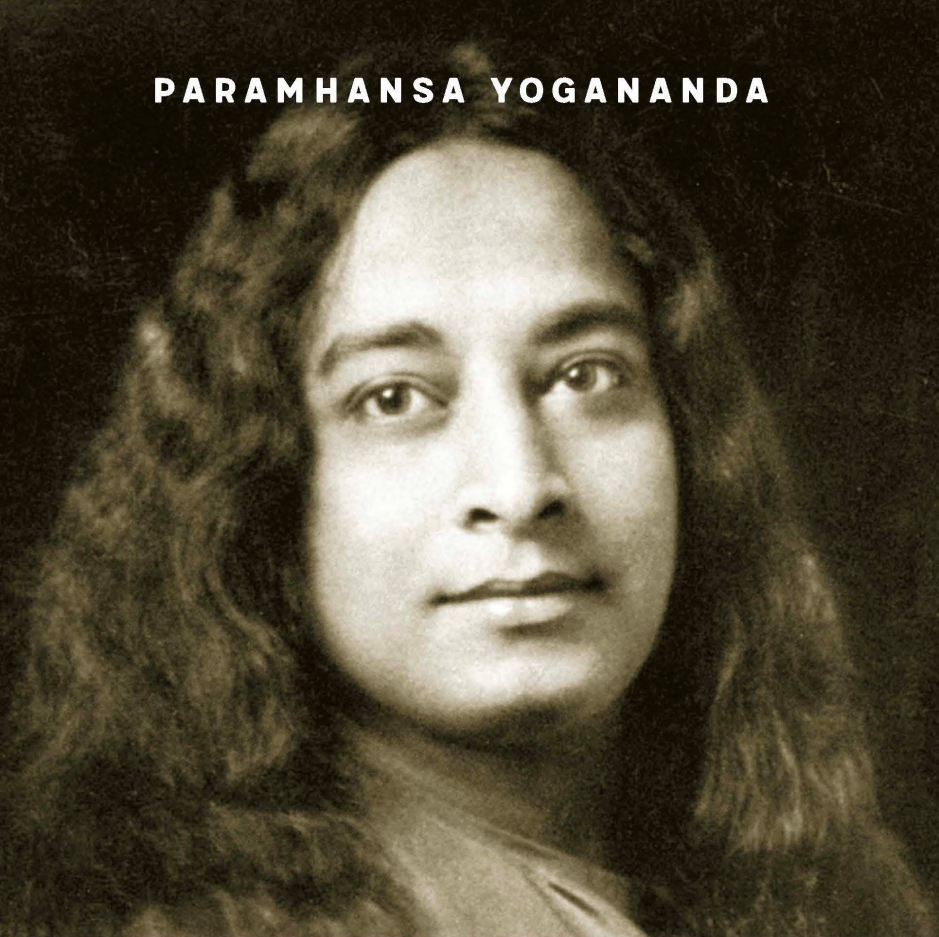


PARAMHANSA YOGANANDA



Come superare la
SOFFERENZA

Come superare la
SOFFERENZA

PARAMHANSA
YOGANANDA

*Traduzione di
Emmanuel Arion Beccarelli*



Ananda Edizioni

*©Copyright in lingua inglese e italiana Yogananda Edizioni 2025
Tutti i diritti riservati.*

INDICE

<i>Introduzione</i>	9
1. Cosa causa la nostra sofferenza?	11
2. Lo scopo divino della sofferenza	41
3. Come smettere di soffrire nel corpo	51
4. Come smettere di soffrire nella mente	61
5. Come smettere di soffrire nell'anima	93
6. Dio, la soluzione suprema	109
7. Affermazioni e preghiere per superare la sofferenza	125
<i>Elenco delle illustrazioni</i>	146

INTRODUZIONE

Caro Lettore,

Sartre, Nietzsche, Camus e altri filosofi occidentali descrivono il nostro mondo come “assurdo, caotico, arbitrario o privo di ordine intrinseco”. Tuttavia, il loro insegnamento è cieco, sordo e zoppo, spiritualmente parlando.

Secondo Yogananda, infatti, è vero il contrario: il nostro mondo, tutta la creazione e ogni singola situazione sono il prodotto di un'*Intelligenza cosmica onnisciente e onnipresente*. Nemmeno un filo d'erba è arbitrario. Tutta la creazione è governata da una legge, un ordine e un piano perfetti.

Ogni cosa ha una ragione per la sua esistenza. Anche la sofferenza ce l'ha. Certo, non ci piace, la rifiutiamo e speriamo che non ci sia. Ma c'è una ragione. Qual è dunque il suo scopo intrinseco? Perché è un bene?

La sofferenza, se l'accogliamo con saggezza, è un'educatrice perfetta. È arrivata a noi come risultato matematico di un'azione

che abbiamo compiuto non in sintonia con la nostra intrinseca natura divina. Abbiamo agito e poi abbiamo raccolto il risultato. Se questo risultato è doloroso, non va visto come una punizione terribile per la nostra follia, ma come un saggio maestro di scuola che vuole che capiamo, impariamo e cresciamo.

In questo libro, Yogananda considera la nostra sofferenza da un punto di vista spirituale: le sue cause karmiche, le lezioni che comporta per noi e lo scopo interiore della sofferenza.

Poi ci insegna i metodi e gli atteggiamenti con cui possiamo superare la sofferenza: ancora una volta, le soluzioni che ci offre sono spirituali, ma anche mentali e fisiche. Infatti, corpo, mente e anima sono strumenti di cui servirci con saggezza nella nostra ricerca di liberazione dalla sofferenza.

Che possiate essere guidati, passo dopo passo, a superare ogni dolore e sofferenza, grazie alla vostra comprensione più profonda.

La luce della vostra anima brilla già nel profondo di voi stessi. Trovando quella luce, tutte le tenebre svaniranno completamente. Questo è il nostro profondo desiderio per voi.

Uniti nello sforzo di superare ogni sofferenza,

i tuoi amici di *Ananda Edizioni*

Capitolo primo



**COSA CAUSA *la*
NOSTRA SOFFERENZA?**



SOFFRIAMO A CAUSA DELL'USO IMPROPRIO DEL NOSTRO LIBERO ARBITRIO

«Se siamo figli di Dio e Lui ci ama, perché permette che soffriamo?».

A questa frequente domanda, il Maestro una volta rispose: «La sofferenza ci ricorda che questo mondo non è casa nostra. Se fosse perfetto, quanti ne cercherebbero uno migliore? Persino con un mondo così imperfetto, guarda come sono poche le persone che cercano Dio! Su mille, disse Krishna, forse una sola».



La legge della vita è questa: meno un uomo vive in armonia con la verità dentro di sé, più soffre; più vive in armonia con quella verità, più sperimenta la felicità infinita. A questo punto niente può toccarlo, anche se il suo corpo è consumato dalla malattia e le persone lo deridono e lo perseguitano. In tutte le bizzarrie della vita, egli rimane beatamente centrato nel Sé immanente.



È l'uomo che, attraverso l'uso del suo libero arbitrio e la guida della sua saggezza interiore, può scegliere di coltivare la bontà piantata in lui da Dio e diventare per sempre felice e libero. Ma il dolore e la triplice infelicità* fanno visita all'uomo fisico che si identifica con le passioni malvagie piantate in lui dall'illusione cosmica. Un uomo che si comporta in base agli impulsi dell'illusione porta le offese o le malvagità dentro di sé e lascia che fluttuino nelle sue azioni e che le avvelenino.



L'uomo è nato a immagine di Dio e le leggi cosmiche dell'armonia governano la sua vita. Ma quando usa il libero arbitrio per agire contro l'armonia del suo stesso essere, causa sofferenza a sé stesso. Quando è sintonizzato con l'armonia interiore nella sua anima, ricompensa sé stesso con la felicità. Dio non punisce mai gli individui, né li ricompensa. Essi si puniscono o si ricompensano da soli a seconda dei risultati delle loro azioni rispettivamente cattive o buone.



Un ragazzino dotato di ragione potrebbe godere di ottima salute e protezione sotto la stretta disciplina di sua madre, ma poi

* Con "triplice infelicità", Yogananda fa riferimento alla sofferenza del corpo, della mente e dell'anima che sperimentiamo tutti.

cresce e dice: «Madre, so di essere al sicuro sotto la tua tutela, ma mi chiedo perché mi hai dato il potere della libera scelta se sei sempre tu a decidere in che modo mi devo comportare? Cara madre, voglio scegliere per me stesso e scoprire in cosa consiste la mia bontà e cosa mi conduce alla sofferenza».

La madre replica: «Figlio mio, è giusto che tu mi chieda il diritto di usare la libera scelta. Quando eri indifeso e la tua ragione non era ancora germogliata nella sua piena espressione, ti ho aiutato, e ti ho nutrito con l'amore materno che protegge i bambini. Tuttavia, ora sei cresciuto, la ragione ti ha aperto gli occhi, e devi dipendere dalla tua libertà di scelta e di giudizio per fare ciò che ti darà benessere».

Quindi il giovane si avventura per il mondo senza sorveglianza, con una ragione semisviluppata, e la prima cosa che fa è prender parte a una rissa e assicurarsi il danno di una gamba rotta e di un occhio nero che ne deriva.

Allo stesso modo, la Madre Divina protegge ogni bambino attraverso l'amore istintivo dei genitori finché non sono grandi; poi il bambino deve proteggersi da solo esercitando la ragione. Se il bambino utilizza la ragione in modo corretto, diviene felice, ma se la ragione è usata impropriamente, allora il male aumenta attraverso l'uso improprio della ragione.



Dio è l'eterna pietra miliare della bontà, e chiunque sia abbastanza stupido da usare in modo scorretto la propria intelligenza e provare ad agire contro la bontà è destinato a generare dolore e sofferenza. Dio è buono. Siamo stati fatti a Sua immagine, dotati del dono della libera scelta per sintonizzarci con la Sua natura di bontà, di pace e di immortalità, e coloro che escono dalla sintonizzazione con Lui compiendo azioni cattive sono destinati a soffrire.

SOFFRIAMO A CAUSA DI CONSEGUENZE KARMICHE



Le persone cercano raramente le cause nascoste dietro gli avvenimenti della loro vita. Non riescono a capire perché soffrono. La sofferenza stessa è come una coltre calata sulle loro menti, che oscura le origini del dolore.

Soltanto attraverso la profonda comunione interiore con gli stati di coscienza più elevati diventa chiaro che tutte le deficienze mentali o fisiche sono le giuste conseguenze degli errori che una persona ha commesso in passato. Un uomo saggio possiede la lucidità interiore per percepire la causa esatta di ogni disgrazia. Può allora prescrivere le azioni necessarie per eliminare quella causa, che agisce come un'influenza negativa nella vita di una persona.



Se accettiamo il principio di causa ed effetto nella Natura, e di azione e reazione nella fisica, come facciamo a non credere che questa legge naturale possa estendersi anche agli esseri umani? Non apparteniamo, anche noi esseri umani, all'ordine naturale?

Questa è la legge del karma: «Raccoglierete quello che avrete seminato».* Se seminate il male, raccoglierete il male sotto forma di sofferenza. E se seminate il bene, raccoglierete il bene sotto forma di gioia interiore.

Coloro che hanno acquisito ricchezza, salute, prosperità, saggezza o spiritualità nelle vite precedenti nascono con particolari vantaggi sin dall'inizio della vita attuale. Allo stesso modo, coloro che nelle vite precedenti hanno generato povertà, malattia e ignoranza attraverso la negligenza, incontreranno nuovamente queste condizioni sin dall'inizio della vita attuale.

Questa legge dell'azione, secondo cui nella vita attuale raccoglierai ciò che hai seminato in una vita passata, è una legge giusta e saggia. Scagiona Dio dallo stigma – imposto dall'uomo – di essere un autocrate che crea alcuni cervelli sani e alcuni idioti soltanto per il gusto della varietà. La legge dell'azione spiega le apparenti ingiustizie sin dall'inizio della vita umana. Dona anche speranza a tutti, in quanto il peccatore è tale non perché i suoi genitori gli abbiano trasmesso tendenze peccaminose, ma

* «Non vi fate illusioni; non ci si può prendere gioco di Dio. Ciascuno raccoglierà quello che avrà seminato». (Galati 6,7)

perché è stato peccatore in una vita precedente, attraendo così genitori immorali.

La legge dell'azione, o karma, non è fatalismo. Qualunque cosa tu abbia fatto, può essere cambiata. Perché una persona si ammala? Perché ha trasgredito le leggi in questa vita o in quella passata. Molti confondono il karma con ciò che chiamano “fato”. Quando dimentichi la causa di qualcosa di cui sei responsabile, e quando l'effetto di quella causa si manifesta dopo tanto tempo, e quando non riesci a spiegarti perché quell'effetto si sia manifestato, allora lo chiami “fato”.



In qualche luogo e in qualche momento del passato, tutti gli uomini hanno infranto le varie leggi di Dio, meritandone le relative pene.

Tutti gli uomini hanno ricevuto il pieno libero arbitrio, sia nel bene che nel male. Il cattivo uso della ragione, donatoci da Dio, conduce al peccato*, che, infallibilmente, provoca sofferenza. Il giusto uso della ragione porta invece gioia e felicità.



L'uomo ha fatto un cattivo uso dell'indipendenza che Dio gli ha donato, infliggendosi così la sofferenza fisica ed emotiva, la morte prematura e tutte le pene che scaturiscono dall'ignoranza.

* Yogananda definisce il *peccato* semplicemente come un “errore”.



AFFERMAZIONI e PREGHIERE
***per* SUPERARE la SOFFERENZA**



IL MODO DI PRATICARE LE AFFERMAZIONI E I CANTI

Per allontanare le malattie fisiche, le preoccupazioni o l'ignoranza spirituale con il canto o le affermazioni, è necessario conoscere le leggi dell'intonazione: si inizia cantando ad alta voce, si prosegue a voce bassa fino a sussurrare, e infine si passa al canto mentale subconscio e poi supercosciente.

Con questo metodo si trasformano parole di profondo significato, pronunciate ad alta voce, in esperienze realizzate, e si assimila la verità di queste parole, cantandole a voce alta e mentalmente fino a quando non diventano parte della realizzazione dell'anima.

Il canto mentale è più adatto per la pratica individuale; il canto sonoro, che inizia a bassa voce per poi aumentare di volume, o viceversa, è indicato per la pratica collettiva.



**AFFERMAZIONI PER
SUPERARE LA SOFFERENZA**

**AFFERMAZIONI PER I MOMENTI DI
SOFFERENZA DOVUTI ALLA MALATTIA**

*Io sto bene, perché Tu sei presente
in ogni parte del mio corpo.*



*La luce perfetta è divinamente presente
in ogni parte del mio corpo.
Ovunque quella luce si manifesta, vi è perfezione.
Io sto bene, perché la perfezione è in me.*



*La luce della Sua perfetta salute risplende in tutti
gli oscuri recessi della malattia del mio corpo.*



*In tutte le cellule del mio corpo risplende
la Sua luce risanante. Esse sono completamente sane,
perché la Sua perfezione è in loro.*





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.



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Anche in
eBook

Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa da seguire passo dopo passo per trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé. In questo libro sono svelati i segreti, semplici ma profondi, per cercare la felicità là dove realmente si trova. 200 pagine, con fotografie.



COME APPLICARE LE LEGGI DEL SUCCESSO

Anche in
eBook

In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale, offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 200 pagine, con fotografie.



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Anche in
eBook

Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza. 176 pagine, con fotografie.



COME ESSERE SANI E VITALI

Anche in
eBook

Ricarica il corpo con l'Energia Vitale! In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Inoltre, contiene i meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 200 pagine, con foto.



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Anche in
eBook

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questi brani inediti ci aiutano a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. 208 pagine, con foto.



COME AMARE ED ESSERE AMATI

Anche in
eBook

Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri, senza paura di essere respinti. Una guida per sperimentare l'Amore Universale. 192 pagine, con fotografie.



COME RISVEGLIARE *il tuo* VERO POTENZIALE

Anche in
eBook

Hai talenti e qualità ancora inespressi? In questo libro scoprirai che dentro di te si nasconde un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quotidiane per vivere la vita con più gioia e significato. 208 pagine, con fotografie.



COME AFFRONTARE I CAMBIAMENTI

Anche in
eBook

Come possiamo affrontare i cambiamenti nella nostra prosperità, nel nostro corpo, nei rapporti? In questo momento storico di grande incertezza, questi insegnamenti originali di Yogananda ci guidano a vivere la nostra vita in costante cambiamento. 216 pagine, con foto.



COME ESSERE MAGNETICI

Anche in
eBook

La legge dell'attrazione è uno dei principi più potenti dell'Universo. Un magnetismo forte renderà la tua vita più appagante, efficiente, radiosa e colma di successo. Inizierai a risplendere come mai prima d'ora! 192 pagine, con fotografie.

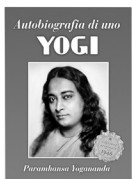


COME VINCERE LA PAURA

Anche in
eBook

Yogananda descrive la paura come un “batterio mentale”, che ci infetta, rendendoci mentalmente e fisicamente malati. Tuttavia, la paura può essere guarita con questi insegnamenti. 200 pagine con fotografie in bianco e nero.

Altre letture consigliate da Ananda Edizioni



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

Edizione originale del 1946 con audiolibro scaricabile
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 sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo come Yogananda per la prima volta lo consegnò al mondo. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 548 pagine, con fotografie.

L'audiolibro completo letto da Enzo Decaro. Questo splendido audiolibro contiene l'*Autobiografia di uno yogi* in versione integrale, letta dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. 21 ore d'ispirazione, su chiavetta o download.

In versione integrale tascabile. A grande richiesta, questo libro straordinario è ora disponibile in versione integrale tascabile, da portare con te, ovunque, per una sempre nuova ispirazione. 704 pagine con fotografie.



Progetto editoriale di Jayadev Jaerschky
Titolo originale: How to Overcome Suffering

Prima edizione italiana: aprile 2025

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Carla Lorizzo e Doriana Di Santo

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

ISBN: 97 88833321 110

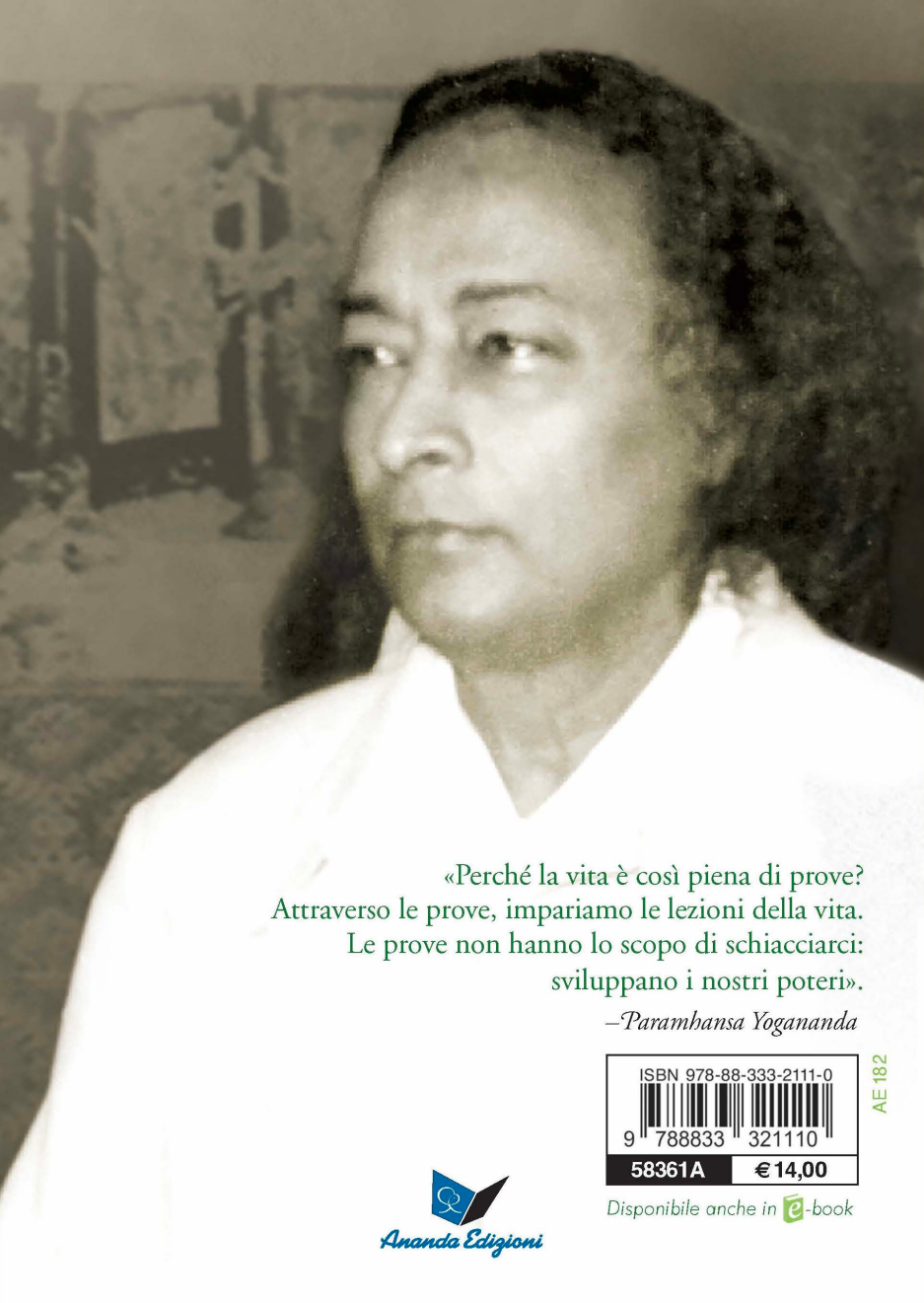


Ananda Edizioni

Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale
Frazione Morano Madonnuccia, 7
06023 Gualdo Tadino (PG)
tel. 075-9148375
www.anandaedizioni.it
amicideilibri@yoganandaedizioni.it

*Finito di stampare nell'aprile 2025 presso
Lithos Arti Grafiche – Villa Verucchio (RN)*





«Perché la vita è così piena di prove?
Attraverso le prove, impariamo le lezioni della vita.
Le prove non hanno lo scopo di schiacciarci:
sviluppano i nostri poteri».

—Paramhansa Yogananda

ISBN 978-88-333-2111-0



9

788833

321110

58361A

€ 14,00


Ananda Edizioni

Disponibile anche in  e-book

TRASFORMA LA SOFFERENZA IN LIBERTÀ E SAGGEZZA!

Forse ti senti spesso disarmato di fronte alla sofferenza, come se non avessi strumenti per affrontarla. Il primo passo è comprenderne i principi, le cause, lo scopo. Vedrai che il dolore e l'infelicità possono essere attenuati e persino vinti. Anzi: con grande stupore, potrai trasformare la sofferenza fino a farla diventare "amica". Scoprirai *come*, grazie a questo libro.

Yogananda ti guiderà nel trasformare il tuo rapporto con la sofferenza, fino a uscirne vittorioso: sarai più felice, più saggio, più pacifico.

Nei suoi insegnamenti, troverai le risposte:

- Cosa causa la sofferenza?
- Perché si soffre? C'è uno scopo?
- Come alleviare la sofferenza fisica?
- Come possiamo ridurre il dolore mentale?
- Come porre fine alla sofferenza dell'anima?

Riceverai, inoltre:

- molte indicazioni pratiche e spirituali per vivere una vita più felice e leggera
- affermazioni e preghiere per vincere la sofferenza
- la saggezza di un grande Maestro spirituale.

«Tu sei un riflesso dello
SPIRITO INVULNERABILE».

—Paramhansa Yogananda





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 gioia 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 raggiungere la "realizzazione del Sé": l'esperienza interiore e diretta di Dio come sempre nuova Beatitudine.

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 armonioso equilibrio tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di vivere con gioia, vitalità e salute radiosa.