

PARAMHANSA



YOGANANDA

IL MISTERO
DEI **MONDI**
INVISIBILI



SEMI
di LUCE

Traduzione di Clara Nubile



Ananda Edizioni

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



Introduzione

7

CAPITOLO I

La vibrazione

13

CAPITOLO 2

La materia è reale?

23

CAPITOLO 3

Questa terra non è reale

27

CAPITOLO 4

Il mondo astrale

29

CAPITOLO 5

Che cos'è il paradiso?

37

CAPITOLO 6

Paradiso e terra

43

CAPITOLO 7

Il cosmo metafisico

49

CAPITOLO 8

La Coscienza Cosmica

53

CAPITOLO 9

Come la Coscienza Cristica
discende sulla coscienza umana

59



INTRODUZIONE

Caro Lettore,

questa è una raccolta di articoli originali di Yogananda, pubblicati nei suoi primi anni in Occidente, in cui descrive i mondi magici e mistici che si celano dietro il mondo materiale manifesto.

Per comprendere questa piccola raccolta, i lettori che non conoscono gli insegnamenti di Yogananda, o gli insegnamenti yogici in generale, necessitano di una breve spiegazione preliminare su come è fatto il nostro mondo.

L'intero creato è composto da tre strati principali. Lo strato più esterno e grossolano è il mondo **materiale**: lo tocchiamo, lo vediamo e lo udiamo tutto il tempo. Nella terminologia yogica si chiama *shtula sharira*.

Dietro lo strato materiale c'è il mondo **astrale**, fatto di energia luminosa. È una realtà che la scienza ha dimostrato sin dai tempi di Einstein. La materia

solida, di fatto, non è altro che energia condensata. Ogni cosa che riusciamo a osservare fisicamente è in verità pura energia. Dietro il mondo fisico c'è il mondo delle vibrazioni, delle frequenze, delle luci e delle onde: tutte composte di energia. Yogananda in questo libricino parla molto di questo strato, definito *sukshma sharira* nella terminologia yogica.

Secondo gli yogi, dietro il mondo dell'energia esiste una realtà ancora più profonda e sottile: lo strato del pensiero. È una realtà che la moderna fisica quantistica sta scoprendo sempre più. Come ogni atomo è fatto di energia, così l'energia è fatta di pensiero. In altre parole: il pensiero produce energia e l'energia produce materia. Questa realtà di pensiero è il mondo **causale**. Nella terminologia yogica è conosciuto come *karana sharira*.

Esiste una realtà ancora più profonda. Dietro questi tre strati, o mondi — materiale, astrale, causale — c'è la Coscienza pura. Lo scriviamo con la C maiuscola perché viene anche chiamata Spirito, la causa e l'origine Divina di tutti e tre i mondi. È l'Intelligenza infinita che sostiene tutta la creazione. In questo libro Yogananda la chiama **Coscienza Cosmica**: è immutabile, senza forma, trascendente. Nella terminologia yogica viene definita *Purusha*.

Ecco qual è il cuore della questione: tu, essendo un microcosmo, sei fatto esattamente come il macrocosmo. Anche tu hai questi tre strati, o corpi: materiale, astrale, causale. Nel centro esatto, dietro questi tre strati, c'è *Dio individualizzato*: la tua anima, che è pura Coscienza, è una piccola parte della vasta Coscienza Cosmica.

Quando il tuo corpo fisico morirà, entrerai nel luminoso mondo astrale. Con il tempo raggiungerai il mondo causale, un mondo colmo di beatitudine, vicino al Creatore (pura Coscienza Cosmica). Alla fine, quando raggiungerai il culmine della tua evoluzione, dopo tante vite, ti unirai con quella Coscienza Cosmica, o Dio. Ciò succederà quando tu, figliol prodigo, tornerai dal Padre.

Con queste conoscenze di base, immergiamoci ora nelle parole lucenti, fresche e illuminate di Yogananda. Provengono dalle sue prime riviste (*East-West* e *Inner Culture*) e non sono state editate: sono autentiche e pure.

Possano ispirare la tua vita, approfondire la tua comprensione del mistero dietro il flusso infinito della nascita, della vita e della morte e accelerare la tua evoluzione. La vita è bella: più andrai in profondità, più lo comprenderai.

Se invece hai già familiarità con gli insegnamenti di Yogananda, sarai accompagnato in una dimensione completamente nuova, ancora sconosciuta. Ad esempio, troverai una descrizione più approfondita dell'occhio spirituale; e un'esperienza meditativa profonda di Yogananda che illustra il nostro mondo mentale (da leggere lentamente!).

Godi di queste pagine in cui Yogananda rivela alcuni misteri celesti della vita.

In amicizia sul sentiero dell'evoluzione,

i tuoi amici di Ananda Edizioni



L'anima umana deve ritirare la visione circoscritta dalla materia dei due occhi fisici e lasciare che penetri nei tre telescopi di *occhio astrale*, *occhio di Cristo* e *occhio cosmico* affinché veda:

- i regni astrali dei fenomeni astrali
- il cosmo pervaso da Cristo
- e l'Eternità.*

L'occhio umano vede soltanto una piccola porzione, o soltanto un piccolo angolo del mondo intero, ma quando i due occhi mondani diventano uno e la coscienza penetra attraverso la stella nell'*occhio astrale* blu opale (così com'è rappresentato nella piccola stella bianca, proprio al di sopra degli

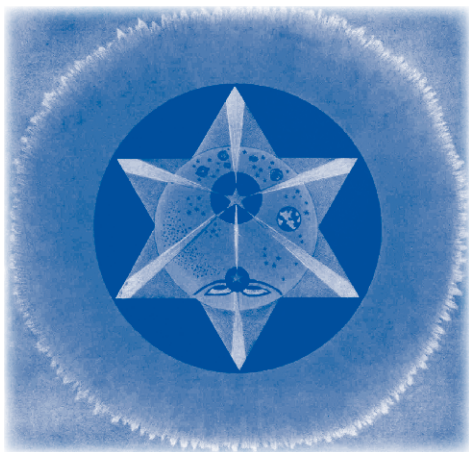
* Yogananda solitamente descrive l'occhio spirituale: consiste in un cerchio esterno d'oro attorno a un campo blu, con una stella bianca al centro. Qui descrive una realtà più profonda dell'occhio spirituale, che contiene tre strati o occhi. Per una comprensione migliore, consultare il diagramma offerto da Yogananda (v. pag. 51).

occhi umani), la visione è allargata, ed è possibile vedere il corpo astrale e tante visioni astrali.

Quando la coscienza umana, dopo aver penetrato l'occhio astrale, corre attraverso l'*occhio di Cristo*, la stella dell'intelligenza di Cristo in tutta la creazione, come illustrato nella seconda sfera blu più grande con una seconda stella bianca più grande, allora è possibile sentire la Coscienza Cristica che si diffonde in tutta la terra, nel sistema solare, nelle bollicine delle stelle, e nella Via Lattea, ed è anche possibile vedere tutte quelle famiglie planetarie che nuotano nel vuoto eterno.

Dopo aver penetrato l'*occhio astrale* e l'*occhio di Cristo*, la coscienza umana vola attraverso l'*occhio cosmico* della Coscienza Cosmica (rappresentato dalla terza stella bianca più grande incastonata nella terza sfera blu più grande) nell'Eternità onnipresente simboleggiata dalle fiamme arancioni con la punta bianca.

L'occhio umano fa visualizzare all'anima umana soltanto il piccolo corpo e i suoi limitati dintorni terrestri. L'occhio astrale, l'occhio di Cristo e l'occhio cosmico fanno vedere all'anima i suoi regni eterni della Coscienza Cristica in tutti gli universi e nell'eternità. ❄



*Con lo studio profondo e avanzato degli insegnamenti
Yogoda si può realizzare quanto illustrato sopra*

Nota: L'*occhio astrale* viene chiamato occhio spirituale, o il terzo occhio che si vede nella meditazione. Quest'occhio è aperto dal Guru. Gesù vide quest'occhio come la colomba che discende dal cielo quando Giovanni il Battista lo battezzò. La piccola stella al centro simboleggia la bocca della colomba, e le sue due ali sono le due luci blu e dorate. L'occhio spirituale è rappresentato dalla stella bianca che palpita al centro della luce blu opale circondata da un cerchio dorato. L'occhio spirituale è il simbolo dello Spirito Santo (vibrazione santa ed energia cosmica) nel corpo umano. Il cerchio dorato simboleggia l'energia cosmica, mentre il blu riflette la Coscienza Cristica. Da questo tunnel è possibile attraversare il tunnel della stella bianca nell'*occhio di Cristo* e nell'*occhio cosmico* e penetrare tutti i muri della materia. Attraverso i raggi si può raggiungere il regno assoluto non manifesto della pura beatitudine sempre nuova dello Spirito.





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.

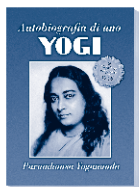
*Se desideri maggiori informazioni su Ananda puoi visitare il nostro sito **www.ananda.it** oppure telefonare allo 0742.813.620.*





Ananda Edizioni ti propone altre letture

Altri libri di Paramhansa Yogananda



Autobiografia di uno yogi con audiolibro

Edizione originale del 1946

Paramhansa Yogananda



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". 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 magnetici
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici
- Come risvegliare il tuo vero potenziale
- Come superare la sofferenza
- Come vincere la paura
- Come vincere le sfide della vita
- Il karma... e come smettere di lanciare il boomerang
- 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



LA COLLANA
Semi di Luce



P. Yogananda

Piccoli libri, immense verità. Questa collana moderna, in un pratico formato tascabile, è una finestra aperta sulle domande fondamentali della nostra esistenza e sui grandi interrogativi della ricerca spirituale.

Ogni volume è un invito a esplorare concetti chiave come il karma, la reincarnazione, il destino, la felicità, l'ego, l'anima, i misteri dei mondi invisibili, e tanti altri argomenti illuminanti, offrendo spunti profondi per nutrire la nostra crescita interiore.

Ogni libro è un “Seme” di saggezza che racchiude **articoli integrali, in gran parte inediti**, del grande maestro **Paramhansa Yogananda**, una delle guide spirituali più autorevoli del nostro tempo, che continua a illuminare il cammino di milioni di persone.

Inizia il tuo viaggio interiore con il tuo “Seme di Luce”!



L'arte e la scienza di creare felicità... nonostante tutto

In questo libro gli efficaci insegnamenti di Paramhansa Yogananda offrono strategie concrete per accrescere il nostro senso di felicità interiore. Tutti desideriamo una vita gioiosa e queste pagine ci aiuteranno ad abbracciarla più pienamente, con chiarezza e semplicità – a prescindere da qualsiasi circostanza esteriore – una volta compreso che la felicità è frutto di una scelta interiore. 72 pagine.



Il karma... e come smettere di lanciare il boomerang

Siamo vittime delle cose che ci capitano nella vita... o ne siamo i creatori? Qui Paramhansa Yogananda spiega in modo chiaro la legge del karma, la legge di causa ed effetto e ci aiuta a capire meglio perché ci arrivano gli alti e bassi della vita. Tra i temi affrontati: Perché veniamo messi alla prova? Qual'è lo scopo del karma? Come possiamo sconfiggerne gli effetti negativi? Perché le persone perseguono il male? Cos'è la reincarnazione? 72 pagine.



Ego e anima: amici o nemici?

Per affrontare la battaglia più importante della nostra vita, è necessario conoscere bene i contendenti. In questo libro, Paramhansa Yogananda ci spiega la natura dell'anima e dell'ego, come si svolgono la lotta e la possibile alleanza tra i due, come possiamo superare l'egoismo e guarire da dolore, tristezza e rabbia. Con questi consigli pratici potremo liberarci, trasformando l'ego in anima e manifestando le nostre qualità più elevate. 72 pagine.



Trova il tuo «paradiso portatile»

Paramhansa Yogananda ci invita a creare un «paradiso portatile» interiore, imperturbabile in ogni circostanza della vita. Attraverso aneddoti ispiranti e insegnamenti pratici – mai pubblicati prima – ci guida verso una vita più equilibrata e appagante. Scopri l'arte di trovare l'equilibrio, l'importanza della calma, come vivere una vita più consapevole, e come non sprecare il denaro, grazie all'utilizzo di affermazioni positive e trasformati. 72 pagine.

ALTRI LIBRI DI ANANDA EDIZIONI

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

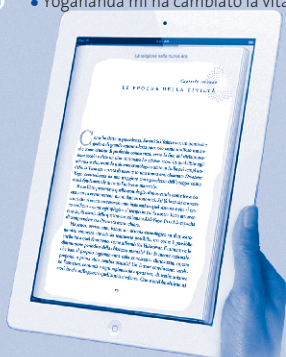
Il nuovo Sentiero
Patanjali rivelato
Io amo meditare
Lo yoga di Yogananda
Le rivelazioni di Cristo
Il segno zodiacale come guida spirituale
Educare alla Vita
Affermazioni per l'autoguarigione
Intelligenza intuitiva
Vivere con saggezza, vivere bene
Attrarre la prosperità
Sussurri dall'Eternità
L'arte di ispirare gli altri
Esercizi di felicità
Dio è per tutti
La via del successo con i principi dello yoga
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.

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**.

- 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 magnetici
- 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 karma... e come smettere di lanciare il boomerang
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- L'arte e la scienza di creare felicità... nonostante tutto
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'Eterno Presente
- L'Intelligenza intuitiva
- 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 Patanjali
- 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.



Titolo originale:

The Sweet Mystery of Worlds Beyond This World

Prima edizione italiana: maggio 2025

Progetto editoriale a cura di Jayadev Jaerschky

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 88833320 141



Ananda Edizioni

Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnucchia, 7

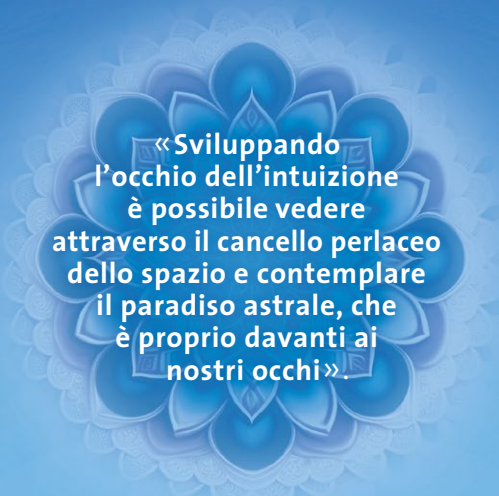
06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

www.anandaedizioni.it

amicideilibri@yoganandaedizioni.it

Finito di stampare nel maggio 2025 presso Lithos Arti Grafiche – Villa Verucchio (RN)



«Sviluppando
l'occhio dell'intuizione
è possibile vedere
attraverso il cancello perlaceo
dello spazio e contemplare
il paradiso astrale, che
è proprio davanti ai
nostri occhi».

*In questo libro sono racchiusi alcuni dei più profondi insegnamenti sui **misteriosi mondi astrali**, tratti da articoli originali e finora introvabili, scritti dal grande maestro Paramhansa Yogananda.*

ISBN 978-88-333-2114-1



9

788833

321141

58637A

€10,00



Ananda Edizioni