

PARAMHANSA YOGANANDA



*with increasing blessing
Paramhansa Yogananda
Feb. 26, 1972*

COME GUARIRE
con le vibrazioni

COME GUARIRE
con le vibrazioni

PARAMHANS A
YOGANANDA

Traduzione a cura di Ananda Edizioni



Ananda Edizioni

© Copyright Ananda Edizioni 2010 – edizione in lingua italiana.

© Copyright Yogananda Edizioni 2022 – edizione in lingua italiana.

Tutti i diritti riservati.

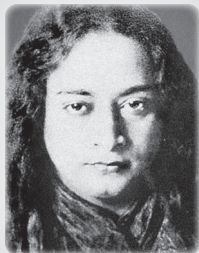
Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Le informazioni, le pratiche, gli esercizi e i suggerimenti contenuti in questo libro non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto, l'autore e l'editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico, sotto forma di autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via. NB. Ove compaiono termini riconducibili all'ambito della cura, come "guaritore", "paziente" e simili, vanno intese esclusivamente in senso spirituale e non medico, secondo il linguaggio e la prospettiva spirituale propri dell'Autore e dell'epoca in cui l'opera è stata concepita.

*«Signore, donami Te Stesso,
affinché io possa donarTi a tutti».*



**PARAMHANSA
YOGANANDA**

**GUARDA NEI MIEI
OCCHI ARDENTI**



Guarda nei miei occhi ardenti.

*Fammi trasparente di purezza,
affinché io manifesti
la Tua luce risanante in me.*

*Calma l'inquieto, agitato specchio
della mia mente, perché io rifletta
solo il Tuo volto infinito.*

*Spalanca le finestre della fede,
affinché io possa respirare
la Tua fragranza di pace.*

*O Tu che risplendi della Tua stessa Luce,
o Ineffabile Splendore,
guarda nei miei occhi ardenti,
perché io diventi per sempre
cieco a ogni cosa tranne che a Te.*

INDICE

<i>Nota dell'editore</i>	9
<i>Premessa</i>	11
<i>Introduzione</i>	15
1. La legge della Guarigione Divina. PARTE I	17
2. La legge della Guarigione Divina. PARTE 2	27
3. La legge della Guarigione Divina. PARTE 3	39
4. Alimentazione e umore	49
5. Il cibo spirituale	55
6. La divina dieta magnetica	61
7. Importanti esercizi di ricarica	85
8. Evoluzione dei metodi di guarigione. PARTE I	99
9. Evoluzione dei metodi di guarigione. PARTE 2	109
10. Evoluzione dei metodi di guarigione. PARTE 3	121

11. La volontà attira l'energia cosmica nel corpo	135
12. Guarire con le vibrazioni	141
13. Il magnetismo dell'anima	145
14. Gli otto aspetti di Dio	155
15. Il potere del pensiero, della volontà e del karma	161
16. La seconda venuta di Cristo. <i>Il potere risanante del pensiero</i>	167
17. La seconda venuta di Cristo. <i>Come guariva il Cristo</i>	175
18. La seconda venuta di Cristo. <i>Come guariva Gesù</i>	185
19. La seconda venuta di Cristo. <i>Il potere di guarigione di Gesù</i>	207
<i>Elenco delle illustrazioni</i>	212



NOTA DELL'EDITORE

Le citazioni bibliche riportate dall'autore sono tratte dalla King James' Bible, ampiamente diffusa nel mondo inglese.

Per la traduzione italiana ci si è invece riferiti alla versione ufficiale C.E.I., terza edizione (2008) a cura della Conferenza Episcopale Italiana, che rappresenta la traduzione ufficiale più diffusa per l'uso liturgico cattolico in Italia.

Per alcuni passi biblici, tuttavia, si è riscontrato che questa versione si discostava eccessivamente da quella utilizzata dall'autore. In questi pochi casi che non riportavano parole o espressioni ritenute importanti dall'autore, si è tradotto direttamente il testo da lui citato, segnalandolo in nota.



PREMESSA

Caro Lettore,

la guarigione possiede potenzialità illimitate: Paramhansa Yogananda, con i suoi insegnamenti e il suo esempio ce lo dimostra e ci ispira a non perdere mai la speranza. Prima di tutto, consigliava sempre di rivolgersi ai medici. Ma quando la loro competenza giungeva al limite, faceva appello ad altre risorse: quelle sottili, vibrazionali, spirituali.

Non si trattava di fantasia. Applicando questi princìpi, ottenne guarigioni che potevano sembrare miracolose. Ma i miracoli, in realtà, non sono al di là delle leggi naturali: sono l'applicazione di leggi più sottili. E più sottili *non* significa più deboli. Al contrario, sono più potenti, perché più vicine alla vera Sorgente di ogni guarigione: Dio.

Questo libro apre la porta a tale guarigione in modo pratico, diretto ed efficace. Le tecniche che il lettore apprenderà provengono da un Maestro spirituale che fu anche un Maestro della guarigione. Egli conosceva i metodi con cui Cristo operava le sue guarigioni e ci mostra come applicarne i princìpi nella nostra vita.

Vale la pena meditare sulle sue parole illuminanti prima di addentrarsi nella lettura di questo libro prezioso e trasformante:

Nessuna malattia è incurabile. Alcune malattie sono al di là delle possibilità delle medicine, che sono per natura limitate. Quando una malattia è persistente e continua a lungo, e l'aiuto medico ed altri metodi ordinari falliscono nel curarla, allora viene detta cronica e incurabile.

La mancanza di efficienza della medicina, e la sua incapacità di curare, vengono illogicamente trasferiti alla *malattia*. Se la medicina è inadeguata, i dottori dicono che la malattia è incurabile! Ma il potere dell'Infinito è illimitato, e può guarire ogni malattia. La medicina ha le sue applicazioni – perché negare i fatti? – ma è strettamente confinata entro certi limiti. Se una malattia va al di là di ciò che la medicina può fare, non è il momento di disperarsi, ma è piuttosto il tempo di porre la tua fede nell'Infinito Potere che è onnipotente. La medicina non può aiutarti se solo ne parli e non la usi; in modo simile la fede non può curarti finché non la usi, invece che semplicemente parlare di essa.

Nella guarigione mentale o spirituale, uno deve avere la fede di “bruciare la barca per camminare sull'acqua”.

Non dovresti mettere in dubbio l'efficacia delle limitate forze materiali, piuttosto che quella dello Spirito Infinito?

Caro Lettore, ti consigliamo di procedere lentamente con questo libro. Le sue profondità non possono essere colte né assimilate in fretta. Avanza con passo consapevole, pagina dopo pagina, e raccogli le perle di guarigione che ti vengono offerte.

Ti auguriamo la Luce del benessere,
i tuoi amici di *Ananda Edizioni*

INTRODUZIONE

**GUARIRE CON LA
VOLONTÀ DIVINA**

di Paramhansa Yogananda

L'energia proiettata da Dio che ha portato in essere la Creazione è denominata Volontà Divina.

La volontà umana è la microcosmica Volontà Divina.

La Volontà Divina è onnipresente e risiede in ogni unità di energia cosmica, o *prana* universale.

La Volontà Divina possiede sia il potere creativo, sia il potere di conservazione. La disintegrazione degli atomi dell'energia cosmica avviene costantemente nell'universo, a causa del costante movimento di flusso e riflusso di *Maya* (la forza di repulsione).

Tuttavia, una potente forza di gravità divina attira costantemente tutte le unità di energia verso Dio, quale centro di ogni cosa (forza di attrazione).

Maya, la forza scaturita dal potere creativo della Volontà Divina, cerca costantemente di mantenere in vita la creazione attraverso

la legge di repulsione. Lo scontro tra la forza creatrice di *Maya* e la divina forza di attrazione verso Dio causa disarmonia nell'universo, ed è chiamato “malattia” dagli esseri umani.

A causa della malattia o della disarmonia dell'anima, della mente e del corpo noi rimaniamo separati da Dio. La “malattia”, quindi, è qualcosa che ci impedisce di realizzare Dio.

L'armonizzazione della forza di repulsione di *Maya*, che si proietta verso l'esterno, con la forza di gravità divina, che attrae verso l'interno, si chiama *Guarigione*.

Pertanto, le malattie del corpo, della mente e dell'anima dovrebbero essere trattate con mezzi divini.

Guarire gli altri con la Volontà Divina

Poiché la volontà umana è limitata alla sfera corporea, essa deve essere liberata e indirizzata, in modo da poterla utilizzare come mezzo per inviare l'energia cosmica ad altri organismi umani.



LA LEGGE DELLA GUARIGIONE DIVINA

❧ *Parte 1* ❧

 PREGHIERA

*Padre Celeste, Tu sei presente in ogni atomo,
in ogni cellula, in ogni corpuscolo, in ogni
particella dei nervi, del cervello e dei tessuti.*

*Io sto bene, perché Tu sei presente in ogni parte
del mio corpo. Voglio riconoscere che tutta la
malattia è il risultato della mia trasgressione alle
leggi della salute e voglio cercare di cancellare
il male alimentandomi nel modo giusto,
mangiando di meno, digiunando, facendo più
esercizio fisico e pensando in modo corretto.*





LA SALUTE PERFETTA È DATA DA DIO. La malattia è creata dall'uomo. Il bambino che nasce cieco, o che nasce con un ritardo mentale, eredita tale condizione da una forma di esistenza passata. Le malattie ereditate dal passato o create dalla trasgressione delle leggi in questa vita sono il risultato dell'errore umano. Dio vuole che i Suoi figli si godano la salute e la felicità, ma essi creano malattia e sofferenza infrangendo le Sue leggi.

Se godi di buona salute per cinquant'anni e poi ti ammali per tre anni, non potendo essere curato da nessun metodo, probabilmente ti dimenticherai del lungo tempo in cui hai goduto di buona salute e ridevi all'idea della malattia. Ora è esattamente l'opposto. Solo perché sei stato malato per tre anni, probabilmente pensi che non potrai mai tornare a stare bene.

Ci sono malattie che derivano dall'infrazione delle leggi igieniche e dalla conseguente invasione batterica. Ci sono malattie che derivano dalla disobbedienza alle Leggi mentali dell'Essere e dal conseguente attacco dei batteri mentali della paura, della rabbia, della preoccupazione, dell'avidità, della tentazione e della mancanza di autocontrollo. Infine, ci sono malattie che scaturiscono

dall'ignoranza dell'Anima. Non dimenticare che l'ignoranza è la madre di tutte le malattie fisiche, mentali e spirituali. Abolisci l'ignoranza entrando in contatto con Dio e il corpo, la mente e l'anima saranno guariti da tutte le malattie.

Tutte le malattie sono il risultato della collisione tra la fragile vita disarmonica e il muro di pietra dell'armonia interiore di Dio. Le azioni pacifiche si sintonizzano con la pace di Dio provata nel Silenzio e il risultato è la felicità. Le azioni sbagliate si scontrano con la pace di Dio e producono infelicità. Un muro di pietra non vuole fare del male alle nocche dell'uomo che lo colpisce. L'uomo si fa male per colpa della sua stupidità nel non capire gli effetti del muro contro le sue nocche. Allo stesso modo, Dio è armonia, e quando l'uomo, che è fatto a sua immagine, cerca di condurre una vita disarmonica, si fa del male. Dio non punisce mai l'uomo. L'uomo si punisce raccogliendo i risultati delle sue cattive azioni.

I METODI UMANI NON SONO PERMANENTI

Il bisogno di cercare un metodo certo di cura permanente dei malanni fisici, mentali e spirituali si rivela illusorio. La cura permanente di tutti i problemi umani significa la completa assenza di ogni ricorrenza di malattie fisiche dovute ai batteri o agli incidenti o a qualsiasi altra causa mentale o spirituale. Così come visualizzare una tavola piena di buoni cibi non porta cibo e non



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 fotografie.



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 fotografie.



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

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.

Anche in
eBook

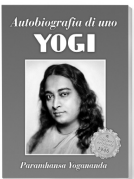


COME SUPERARE LA SOFFERENZA

Il grande Maestro ci aiuta a comprendere il significato della sofferenza da un punto di vista spirituale, e ci fornisce strumenti pratici per trasformare il dolore in crescita personale. 160 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook

Altre letture consigliate da Ananda Edizioni



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

Edizione originale del 1946 con audiolibro scaricabile
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 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 pp., con fotografie.

Anche in
eBook

L'audiolibro completo letto da Enzo Decaro. Questo splendido audiolibro contiene l'*Autobiografia di uno yogi* in versione integrale, 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.





SCOPRI QUI
IL NOSTRO
CATALOGO!

Progetto editoriale di Mary Kretzmann

Titolo originale: Divine Will Healing

Prima edizione italiana: marzo 2025

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Carla Lorizzo, Emmanuel Arion Beccarelli
e Himavan Roberto Pedroli

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

ISBN: 97 88833321 356



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 nel marzo 2025 presso
Lithos Arti Grafiche - Villa Verucchio (RN)*



«Sono sommerso dalla Sua
luce eterna. Essa permea ogni
particella del mio essere.
Io vivo in quella luce,
poiché lo Spirito
divino mi colma,
dentro e fuori».

—*Paramhansa
Yogananda*



Ananda Edizioni

ISBN 978-88-333-2135-6	
9 788833	321356
61614A	€ 14,00

Disponibile anche in e-book

LA GUARIGIONE È UN POTERE CHE PUOI MANIFESTARE

Scopri i segreti e la saggezza senza tempo della guarigione vibrazionale grazie a questa guida trasformante di Paramhansa Yogananda. Impara ad attingere alle forze sottili ma potenti della natura – l'energia vitale, la forza di volontà e il potere della concentrazione mentale – per risvegliare la tua capacità innata di guarire.

In queste pagine imparerai a:

- Canalizzare il supremo potere di guarigione dello Spirito attraverso il tuo corpo
- Applicare tecniche per curare malattie fisiche, mentali e spirituali
- Rafforzare e dirigere la Forza Vitale per l'equilibrio e la vitalità
- Usare affermazioni di guarigione e il potere della concentrazione
- Comprendere come Gesù e i Maestri di ogni epoca ripristinavano salute e armonia

Questo libro non è solo teorico: **è un'iniziazione all'energia vivente che scorre in tutta la creazione.** Che tu desideri guarire te stesso, aiutare gli altri o approfondire la tua comprensione spirituale, la guarigione è un potere che puoi sviluppare e che ti guiderà a sperimentare il potenziale miracoloso che è dentro di te.



Ananda Edizioni



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.

► Nuova edizione di “*Guarire con la volontà divina*”



Ananda Edizioni