

PARAMHANSA



YOGANANDA

TROVA  
IL TUO  
**"PARADISO  
PORTATILE"**



TROVA  
IL TUO  
**"PARADISO  
PORTATILE"**

PARAMHANSA  
YOGANANDA

*Traduzione di*  
Emmanuel Arion Beccarelli



© Copyright in lingua inglese e italiana  
Yogananda Edizioni 2026

*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 libretto 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.



## Introduzione

5

Creare la felicità superando  
la preoccupazione

9

Crea la tua felicità utilizzando  
il denaro in modo saggio

13

Crea la tua felicità attraverso  
una vita equilibrata

17

Crea la tua felicità evitando  
di fare pettegolezzi

23

Crea la tua felicità interiormente

27

Creare la felicità prevenendo  
la malattia

31

Creare la felicità pregando  
per l'abbondanza divina

**35**

Creare la felicità manifestando  
i tuoi sogni

**37**

Creare la felicità superando  
la digestione difficile

**41**

Creare la felicità sconfiggendo  
il raffreddore

**43**

Trovare la gioia nella vita

**47**

Preghiera per la gioia altrui

**53**

Sulla contentezza

**55**

Felicità

**61**



## INTRODUZIONE

*Caro Lettore,*

Come puoi creare un paradiso interiore “portatile” mentre passi la vita tra bambini indisciplinati da educare, bollette costose da pagare, colleghi sgradevoli da sopportare, un corpo malato di cui prenderti cura, o mentre devi affrontare il fallimento, la delusione e la perdita?

Prima di tutto, ci devi credere: un «paradiso portatile» in tutte queste situazioni è possibile! Come? È questione di chi sei – e diventi – dentro: quanto forte, luminoso e saggio tu diventi. L’ostacolo più difficile da superare sul sentiero verso la creazione di un «paradiso portatile», infatti, si trova dentro di te. Alcuni tratti delle nostre menti e dei nostri cuori ci conducono verso il paradi-

interiore, mentre altri tratti ci bandiscono da esso immediatamente.

Per esempio, essere costantemente preoccupato anche in contesti piacevoli significa vivere in un inferno. Al contrario, vivere nell'intima, sconfinata pace dell'anima, anche se si abita in una baracca pericolante, è il vero paradiso.

Che sia in un palazzo o sotto un albero, il nostro obiettivo deve essere quello di portare sempre con noi questo paradiso interiore. Possiamo crearlo passo dopo passo: nella vita o nella morte, nei cieli o negli inferi, nel successo e nel fallimento.

Sicuramente, la meditazione quotidiana è un insegnamento centrale di Yogananda per creare questo «paradiso portatile». Di certo, è fondamentale entrare in contatto con la fonte di questa felicità: Dio. Tuttavia, Yogananda si rivela molto pratico in questo libretto: fai dei pettegolezzi? Ti preoccupi? Sei incapace di manifestare i tuoi sogni? Nella vita non trovi il tuo equilibrio? Ti ammali più del normale?

In questo caso, cosa puoi fare?

Prima di tutto, leggi questo libretto. Trai profitto dalle autentiche ispirazioni di un Maestro e valuta quali parole si rivolgono a te in modo speciale. Perché meriti davvero il tuo «paradiso portatile».

Il grande autore Dostoevskij ci sfida: «La vita è il paradiso, e noi siamo tutti in paradiso, ma ci rifiutiamo di vederlo». Potrebbe avere ragione? Proviamo a vederlo, a viverlo, e a goderne!

*Che il tuo sentiero verso  
il paradiso portatile possa essere rapido,*

I TUOI AMICI DI ANANDA EDIZIONI





## **CREA LA TUA FELICITÀ ATTRaverso UNA VITA EQUILIBRATA**

*(East-West, settembre 1932)*

**A**lcune persone affermano che la felicità si trova solo nell'appagamento mentale, mentre altri sostengono che consiste nell'avere molto denaro, una sovrabbondanza di arredi, yacht, proprietà, automobili e servitori in livrea. Entrambe queste visioni sono unilaterali e incomplete.

L'asceta, che siede in una grotta, può raggiungere un appagamento mentale, ma deve comunque dipendere dal cibo coltivato da un agricoltore o prodotto da una fabbrica. Deve indossare vestiti fatti da un tessitore. Nessun asceta al mondo potrebbe trovare la completa felicità soltanto nella mente, senza l'uso di almeno qualcosa di materiale.

D'altra parte, non è vero che tutta la felicità dipende dal comprare continuamente cose, spesso tramite piani di rateizzazione, o dal possedere palazzi, automobili e tutti gli altri innumerevoli oggetti che il capriccio può dettare. Infatti, quando la felicità viene ricercata soltanto attraverso l'acquisto di un infinito numero di cose materiali, non potrà mai essere trovata, poiché la felicità consiste principalmente nell'atteggiamento mentale ed è condizionata solo in parte da fattori esterni.

Ci sono stati casi di martiri che hanno sacrificato la propria vita pur di non perdere il benessere interiore delle proprie menti. Tali asceti hanno trovato la felicità negli stati mentali senza l'aggiunta di nessuna cosa materiale. D'altra parte, è molto raro trovare persone felici tra coloro che cercano la felicità soltanto procurandosi sempre più oggetti materiali.

L'uomo la cui felicità completa dipende dalla creazione e dalla soddisfazione di nuovi desideri non potrà mai essere felice, poiché la sua felicità

dipende sempre da qualcosa che lui si aspetta di ottenere prima o poi in futuro. Corteggia la felicità senza mai conquistarla, proprio come un cane inseguirà continuamente la salsiccia sempre sfuggente che dondola davanti ai suoi occhi, attaccata alla fine di un lungo bastone legato alla sua schiena.

Questa depressione,\* ora che le azioni sono crollate, sta sollevando proteste da parte di chi pensa che era più felice quando il valore delle sue azioni era alto, ma in realtà sappiamo che quando il valore era molto alto, era infelice perché voleva che continuasse a salire ancora e ancora, sempre più in alto, senza limiti. L'uomo non potrà mai soddisfare i propri desideri se dimentica che la felicità risiede per lo più nella mente, e solo in parte nell'acquisto di beni materiali.

L'attuale condizione del mondo degli affari sta insegnando alle persone la vera legge della felicità. Vedono che da una parte il desiderio globale di diventare felici possedendo continuamente sem-

\*Anche qui Yogananda si riferisce alla depressione economica del 1929-1932.

pre di più causa soltanto una sovrapproduzione, con i relativi periodi di depressione conseguenti; e che, dall'altra parte, la soddisfazione mentale è impossibile per le masse se non hanno cibo e lavoro.

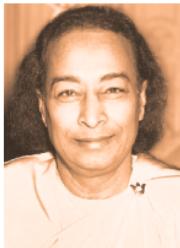
Quanti di quei figli del mercato azionario (milionari nati prematuramente) sarebbero contenti e soddisfatti ora, se potessero riavere soltanto il modesto capitale, guadagnato in modo legittimo, che avevano investito inizialmente, ora che tutto – sia il loro capitale originario sia i loro profitti contabili – è andato perduto poiché erano colmi dell'avidio desiderio di “arricchirsi in fretta”?

Quanti lavoratori, che prima della depressione non erano mai soddisfatti del loro lavoro o delle loro paghe, ora sarebbero fin troppo contenti di avere un qualunque lavoro con qualunque salario? Quindi, non lasciare che la depressione ti condizioni, ma impara la lezione che insegna, ossia che la felicità consiste nel fare sforzi immani per ridimensionare i tuoi desideri e le tue necessità, e nel coltivare l'abilità di soddisfare questi

bisogni a piacimento, e nel cercare di sorridere sempre, sia esternamente che interiormente, a dispetto di ogni difficoltà.

Rimani silenzioso e calmo ogni notte per almeno dieci minuti (più a lungo se possibile) prima di coricarti, e di nuovo al mattino prima di alzarti. Ciò genererà un'incrollabile e indistruttibile abitudine interiore alla felicità, che ti renderà capace di affrontare tutte le prove della quotidiana battaglia della vita. Con questa immutabile felicità interiore, vai avanti cercando di soddisfare le tue esigenze quotidiane. Cerca la felicità sempre più nella tua mente e sempre meno nel desiderio di ottenere oggetti. Sii così felice nella tua mente in modo che niente di ciò che accade possa in alcun caso renderti infelice. Ora puoi fare a meno delle cose a cui sei stato abituato. Sii felice perché sai di aver acquisito il potere di non essere negativo, e anche perché sai di poter acquisire a piacimento tutto ciò di cui hai bisogno, e che non sarai mai più così materialista da dimenticare la tua felicità interiore, anche se dovessi diventare milionario. ☀





## 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.*

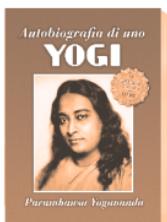




*Ananda Edizioni ti propone altre letture*

## 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". 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 essere magnetici
- Come vincere le sfide della vita
- Ego e anima: amici o nemici?
- Il mistero dei mondi invisibili
- Il karma... e come smettere di lanciare il boomerang
- L'arte e la scienza di creare felicità... nonostante tutto
- La realizzazione del Sé
- Piccoli Sussurri
- Ridi con Yogananda
- Sussurri dall'Eternità
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro



## LA COLLANA *Semi di Luce*

**P**iccoli 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.



**P. Yogananda**



## Il mistero dei mondi invisibili

In questo libro, Paramahansa Yogananda ci guida alla scoperta della Coscienza pura, l'Intelligenza divina che sta oltre i mondi materiale, astrale e causale. Con linguaggio semplice ma profondo, l'autore ci invita a sviluppare l'intuizione per cogliere il legame sottile tra l'invisibile e il mondo visibile. Solo così, con l'aiuto di un maestro illuminato, possiamo compiere salti evolutivi verso una consapevolezza più elevata. 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.



## 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.



*Titolo originale:*

Find Your Own “Portable Paradise”

Prima edizione italiana: gennaio 2026

Progetto editoriale a cura di Jayadev Jaerschky

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Carla Lorizzo, Doriana Di Santo  
e Himavan Roberto Pedroli

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

ISBN: 97 88833321 134



*Ananda Edizioni*

Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

[www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it)

[amicideilibri@yoganandaedizioni.it](mailto:amicideilibri@yoganandaedizioni.it)

*Finito di stampare nel gennaio 2026 presso  
Lithos Arti Grafiche – Villa Verucchio (RN)*

**«Con la pratica  
della meditazione  
scoprirete che  
avete un paradiso  
portatile nel  
vostro cuore».**

*In questo libro sono racchiusi alcuni dei più potenti insegnamenti su come possiamo creare un **Eden dentro di noi**, tratti da articoli originali e finora introvabili, scritti dal grande maestro Paramhansa Yogananda.*

ISBN 978-88-333-2113-4  
9 788833 321134

58362A

€10,00

