

PARAMHANSA YOGANANDA



**EGO E  
ANIMA:  
AMICI O  
NEMICI?**

**EGO E**  
**ANIMA:**  
AMICI O  
NEMICI?



PARAMHANSA  
YOGANANDA

*Traduzione di*  
Sahaja Mascia Ellero



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



Introduzione

7

Che cos'è l'anima?

11

L'ego e l'anima

15

L'altruismo

17

Superare l'egocentrismo

21

Il dolore e la tristezza

27

La testimonianza dei  
sensi è veritiera?

29

L'intuizione

33

Come vincere la collera

37

Come acquisire magnetismo

41

Come sviluppare la memoria

47

Fede, speranza e carità

51

L'influenza dell'ambiente

59



## INTRODUZIONE

*Caro Lettore,*

benvenuto in questo nuovo libro della collana *Semi di Luce!*

Quello dell'ego è un argomento vastissimo, e in queste pagine ne troverai illustrati alcuni degli aspetti principali.

Innanzitutto, Yogananda ci guida nella distinzione tra l'anima e l'ego, aiutandoci a comprendere come lasciare andare l'ego e come essere meno concentrati su noi stessi.

Ci spiega, poi, che la consapevolezza dell'ego è la radice stessa della nostra sofferenza e che l'ego, essendo identificato con il corpo e con i sensi, non ci dice mai la verità; a dirci la verità è il potere intuitivo dell'anima.

Yogananda prosegue parlando della collera – una delle più comuni espressioni dell’ego – e di come superarla.

In un altro articolo, il Maestro spiega il concetto del magnetismo: l’anima è magnetica, e tutti noi dovremmo imparare a coltivare questa importante qualità.

Ci parla poi dello sviluppo della memoria: un argomento che potrebbe sembrare insolito in relazione all’ego, ma che non lo è, perché la memoria, con il tempo, si trasforma in memoria divina (*smriti*, nella terminologia yogica).

In un articolo successivo, Yogananda ci guida a esplorare le qualità della fede, della speranza e della carità, tutte espressioni naturali dell’anima.

Infine, ci rende consapevoli dell’influenza dell’ambiente: un aspetto molto importante per superare l’ego e vivere nell’anima.

Tutti gli articoli contenuti in questo libro provengono dalle riviste pubblicate da Yogananda agli inizi della sua opera, negli anni Trenta e Quaranta del Novecento. La maggior parte di questi testi non è mai stata divulgata in altri libri, se non sotto forma

di estratti. Abbiamo limitato al massimo la revisione editoriale, per permetterti di assaporare le parole del Maestro come lui stesso le ha originariamente pubblicate, e per offrirti un'esperienza autentica della sua saggezza, così spontanea e colma di ispirazione.

Ti auguriamo con tutto il cuore che questi “semi” possano crescere nella tua vita, dandoti frutti di saggezza e di gioia.

*I tuoi amici di Yogananda Edizioni*





**C**he cos'è un'anima? L'anima è Spirito individualizzato, e lo Spirito è Beatitudine immanifesta, sempre esistente, sempre consapevole e sempre nuova.

L'anima, in quanto riflesso dello Spirito, possiede le Sue stesse qualità. Tuttavia, quando si identifica con i tre corpi – causale, astrale e fisico – e con le loro condizioni normali e anormali, assume la loro natura.

Quando la coscienza soggettiva dell'anima è connessa con il corpo e con ciò che lo riguarda, viene definita “ego”, o “pseudo-anima”.

L'anima è ciò che ispira in noi il coraggio, il fervore e tutte le altre nobili manifestazioni del cuore e

della natura morale. È il veicolo dell'esistenza individuale. Ha una natura diversa da quella del corpo, e può esistere anche senza di esso.

L'eccessivo attaccamento dell'uomo alla materia mantiene l'anima imprigionata nel corpo e le impedisce di trovare la libertà in Dio, nel regno dell'eterna beatitudine. L'ego cerca di soddisfare attraverso canali materiali l'antico, costante e insaziabile desiderio dell'anima per Dio. Lungi dal raggiungere il suo obiettivo, in questo modo non fa altro che aumentare la sofferenza dell'uomo: la fame dell'anima, infatti, non potrà mai essere placata indulgendo nei sensi.

Essendosi a lungo concentrata sul piccolo corpo e sulle sue necessità, l'anima ha dimenticato la propria natura onnipresente. L'anima dell'uomo, creata a immagine di Dio, contiene in sé, come un seme, l'esperienza dell'onnipresenza. La coscienza dell'onnipresenza è nascosta nella piccola anima come un albero è potenzialmente nascosto nel piccolo seme. Proprio come da un seme cresciuto in un terreno adeguato spunterà un albero, allo stesso modo un'adeguata meditazione, piantata nell'anima, manifesterà la coscienza onnipresente.

L'anima rimane sempre incontaminata, come oro sepolto da secoli. Tutto ciò che si deve fare è lavare via la sporcizia, e i raggi spirituali brilleranno attraverso la gioia di ogni essere umano.

Quando l'uomo se ne rende conto e domina il proprio ego – cioè quando raggiunge la padronanza di sé – la sua vita viene glorificata dalla beatitudine mentre egli è ancora nel corpo. Allora, invece di essere schiavo dei desideri e degli appetiti materiali, l'individuo rivolge la sua attenzione al cuore dell'Onnipresenza, dimorandovi per sempre e godendo della gioia celata in ogni cosa.

In questa esperienza suprema, noi non perdiamo né la nostra anima né la nostra individualità: le espandiamo, piuttosto, e scopriamo che Dio Stesso è divenuto la nostra anima. La piccola onda dell'anima diventa il vasto Oceano 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](http://www.ananda.it) oppure telefonare allo 0742.813.620.*

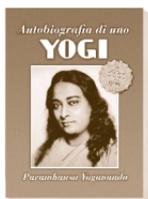




*Ananda Edizioni* ti propone altre letture

## Altri libri di Paramhansa Yogananda

---



### Autobiografia di uno yogi con audiolibro

Edizione originale del 1946

Paramhansa Yogananda

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
- 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

## 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 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
- L'essenza 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.



Titolo originale:

Ego and Soul: Friends or Foes?

Prima edizione italiana: novembre 2023

Progetto editoriale a cura di Jayadev Jaerschky

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Alessandra Akshaya Limetti  
e Doriana Di Santo

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

ISBN: 97 88833320 809



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 novembre 2023 presso Lithos Arti Grafiche–Villa Verucchio (RN)*

«L'ego cerca di  
soddisfare attraverso  
canali materiali  
l'antico, costante e  
insaziabile desiderio  
dell'anima  
per Dio».

*In questo libro sono racchiusi alcuni dei più famosi e potenti insegnamenti sull'**EGO** e l'**ANIMA** del grande maestro Paramhansa Yogananda, tratti dai suoi articoli originali. Portalo sempre con te, per armonizzare questi due aspetti del tuo essere!*

ISBN 978-88-333-2080-9



9 788833 320809

55367A

€10,00



Ananda Edizioni