



*I sogni*  
SECONDO  
YOGANANDA

I PIÙ PROFONDI INSEGNAMENTI DELLO YOGA SUL  
MECCANISMO DEI SOGNI E IL LORO SIGNIFICATO

❁ *dalle lezioni di un grande Maestro* ❁

NAYASWAMI SAVITRI SIMPSON



# Introduzione

Nella prima fase di ricerca per questo libro, sono rimasta stupita dal gran numero di pubblicazioni e articoli sui sogni e sul loro meccanismo: ce ne sono migliaia o, più probabilmente, decine di migliaia! Ci sono diversi siti web sull'argomento, oltre a chat, periodici scientifici, riviste e registrazioni di conferenze; persino un'intera biblioteca dedicata al soggetto in questione. Mentre mi occupavo di questa ricerca, su Amazon.com ho trovato 6871 titoli di libri contenenti la parola *sogno* o *sognare*.

L'abbondanza di informazioni sull'argomento suggerisce due cose: primo, i sogni sembrano essere un argomento infinitamente affascinante per persone di ogni luogo, epoca e cultura; secondo, perché dunque mi dovrei cimentare in un ennesimo libro sui sogni, quando ne sono già stati scritti così tanti? In risposta all'ultima questione, mi è venuta in aiuto la ricerca

condotta, perché mi ha mostrato, nei limiti della mia indagine, che nessuno ha mai trattato l'argomento come i grandi maestri dello yoga. E, per quanto ne sappia io, nessuno ha mai parlato dei sogni, o ne ha mai scritto, con una tale chiarezza, ricchezza di intuizioni e assoluta autorità come ha fatto uno dei più grandi maestri dello yoga dei nostri tempi, Paramhansa Yogananda.

Paramhansa Yogananda è stato il primo yogi indiano a trasferirsi stabilmente in America. Nato nel 1893, Yogananda vi si è recato nel 1920, e vi ha vissuto fino all'anno della sua morte, il 1952. Oltre a tener conferenze e a insegnare ampiamente in tutti gli Stati Uniti, ha scritto anche libri e saggi sugli insegnamenti dello yoga, sulla meditazione e sulla filosofia. In alcune delle sue prime lezioni, si è occupato dei sogni, dei loro meccanismi e significati. Non ha trattato l'argomento dal punto di vista teorico, ma come qualcuno che, conseguita l'assoluta padronanza di se stesso, ha sperimentato *consapevolmente* ogni livello di coscienza e raggiunto l'unione supercosciente con Dio, così come il potere sulla vita e sulla morte. Nel 1946 Yogananda ha pubblicato il suo capolavoro, l'*Autobiografia*

*di uno yogi*, che resta tuttora uno dei libri più studiati e influenti nell'ambito della metafisica.

Gran parte del materiale contenuto nel presente volume è tratto da una serie di lezioni che Yogananda ha scritto negli anni Venti e Trenta. In alcuni casi, sono state cancellate frasi che risultavano ridondanti nel contesto attuale, così come sono state modificate alcune espressioni e punteggiature per ragioni di maggiore chiarezza.

In questo mio libro ho anche tratto abbondanti citazioni dalle pubblicazioni, dalle lezioni e dalle conferenze di Swami Kriyananda (J.Donald Waters; 1926-2013), discepolo diretto di Paramhansa Yogananda e mia guida spirituale per trentotto anni. Kriyananda è stato il fondatore di Ananda Sangha e delle sue comunità e centri in tutto il mondo. Per quasi sei decenni ha servito la missione mondiale di Yogananda attraverso la scrittura, le conferenze e l'insegnamento.

Swami Kriyananda è anche noto come compositore e autore di talento. Ha pubblicato più di un centinaio di libri; tra i suoi titoli più celebri: *Il nuovo Sentiero: la mia vita con Paramhansa Yogananda*; *Raggi dell'unica luce*; *The Wisdom of Paramhansa Yogananda* (La sag-

*gezza di Paramhansa Yogananda); Paramhansa Yogananda: una biografia; Il Rubaiyat di Omar Khayyam; La via del risveglio nell'Induismo; Speranza per un mondo migliore!; Dio è per tutti; Conversazioni con Yogananda; L'essenza della Bhagavad Gita e Le rivelazioni di Cristo.*

### **CHE COS'È UN SOGNO?**

La parola “sogno” ha diversi significati. Di notte ci addormentiamo e sogniamo. Ma usiamo anche i termini “sognare” o “sogni” per descrivere aspirazioni che vorremmo realizzare, fantasie o visualizzazioni di desideri. Un altro significato del termine suggerisce qualcosa di inconsistente o non esattamente reale. Paramhansa Yogananda si riferiva spesso alla “natura di sogno dell’universo” per spiegare che la realtà dell’universo materiale non è così solida o reale come la concepiamo. Molte persone hanno sperimentato, anche se solo per pochi istanti, che la loro vita o ciò che li circonda ha una qualità inconsistente o irreali. Chi non ha i piedi piantati per terra o non ha un approccio concreto alla vita viene spesso definito “sognatore” o “con la testa tra le nuvole”.

In qualunque modo usiamo questa parola, ci sono probabilmente poche persone al mondo che non si sono interrogate sui propri sogni, sul loro significato e, soprattutto, sul loro perché. Gli scienziati che studiano le fasi del sonno e gli stati del sogno concordano sul fatto che tutti sognano, anche coloro che sostengono di non essere in grado di ricordare i propri sogni. Persino gli animali sognano, come dimostrano i movimenti involontari delle zampe o di altre parti del corpo, e i versi che accompagnano il sonno. Eppure quest'attività universale è ancora, sotto molti aspetti, un fenomeno inesplicabile. Il presente libro, basato sugli insegnamenti dello yoga, in particolare quelli di Paramhansa Yogananda, è un tentativo di far chiarezza sui sogni e sul loro significato, e gettare così nuova luce su un argomento che non finisce mai di affascinarci.



## Conclusioni

*«Quando mi destierò, vedrò il Tuo viso,  
quando mi destierò, vedrò la Tua Luce.  
Madre ridestami dai miei sogni,  
Madre ridestami nella Tua luce.  
Mano nella mano danzando insieme,  
danzando insieme nella Tua luce».*

SWAMI KRIYANANDA,  
Dal canto *Quando mi destierò*

Gli insegnamenti dello yoga rappresentano una mappa stradale dinamica che traccia chiaramente il cammino da dove ci troviamo in questo momento fino alla liberazione finale e all'unione con Dio. Nel corso di questo viaggio spirituale sarà meglio liquidare molti dei nostri sogni come svago del subconscio. Ciononostante, in un sogno potremo occasionalmente trovare un messaggio che può chiarire alcuni segnali e linee-guida lungo i nostri sentieri interiori o che può aiutarci a trovare scorciatoie per abbreviare il nostro viaggio verso casa.

Paramhansa Yogananda offre questa indicazione sul Divino Sognatore (Dio) e sul mondo di sogno in cui viviamo: «Qualunque cosa accada, osserva la vita senza attaccamento. Segui l'esempio di chi va al cinema. Più la trama è avvincente e più se ne andrà a casa dicendo: "Che bel film!". Se si trattava di una tragedia, forse penserà: "Sono grato. Ho imparato molto da questa storia". Se il protagonista è rimasto coinvolto in situazioni imbarazzanti, forse riderà nell'osservare il suo disagio.

«Tuttavia, quando egli stesso si troverà in una situazione imbarazzante, sarà capace di ridere degli aspetti umoristici? E quando lo colpirà la tragedia, sarà altrettanto grato per le lezioni che imparerà da essa? La maggior parte delle persone certamente no. Si può comprendere la loro filosofia di vita dall'espressione popolare: "Meglio a lui che a me!".

«Sii interiormente distaccato da tutto ciò che accade nella tua vita. Così facendo, ti libererai gradualmente dall'identificazione con questo mondo di sogno e diventerai consapevole della tua unità con il Sognatore».

Gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda sui sogni sono dinamici, chiari e rilevanti per ogni aspetto della vita quotidiana. Benché sia uno dei grandi yogi e



mistici, uno dei più grandi maestri dello yoga e un insegnante spirituale dei nostri tempi, Yogananda è anche molto attento a demistificare ogni livello di coscienza, dal livello più basso della subcoscienza a quello più alto della supercoscienza e della coscienza cosmica. Ci offre tecniche efficaci e scientifiche per assumere il controllo della nostra coscienza, sia che siamo svegli o in uno stato di sonno profondo, sia che stiamo sognando o siamo nella meditazione più profonda.

Ti suggerisco caldamente di approfondire in dettaglio i suoi insegnamenti, perché offrono le chiavi scintillanti per le porte del tuo regno interiore di infinita e sempre nuova beatitudine.

Il mio augurio è che la tua vita, inclusi tutti i tuoi sogni, siano pieni di luce divina!

Per concludere, spero che gradirai questa bellissima poesia-preghiera di Paramhansa Yogananda:

V I E N I N E L G I A R D I N O  
D E I M I E I S O G N I

PARAMHANSA YOGANANDA,  
*Praecepta* vol. I (1934). Precetto n. 3,  
anche in *Sussurri dall'Eternità* (n. 45 e 173).

Nel giardino dei miei sogni crescevano tanti fiori di sogno. I fiori più rari della mia fantasia sono sbocciati in quel giardino. I boccioli chiusi delle speranze terrene hanno dischiuso con audacia i loro petali all'appagamento tanto atteso, riscaldati dalla luce dei miei sogni. In quel fioco bagliore ho scorto gli spettri dei volti amati e a lungo dimenticati, i fantasmi dei cari, defunti sentimenti da tempo sepolti nel terreno della mia mente, risorgere in abiti di luce. Ho contemplato tutte le mie esperienze passate, resuscitate dallo squillo di tromba dei miei sogni-pensiero.

O Re di tutti i miei sogni e degli innumerevoli mondi nel Tuo giardino delle galassie di sogno! Fa' che io sia una piccola stella che luccica al Tuo fianco, come un sogno prezioso nella Tua stanza dei sogni cosmici. Oppure, se non sarò una perla di stella infilata nella

ghirlanda dei Tuoi sogni, lascia almeno che occupi il posto più umile nel cuore di tutti i Tuoi sogni.

Nell'intimità del Tuo cuore contemplerò la creazione di tutti i nobili sogni della vita. O Mastro Tessitore di Incantesimi, insegnami a intrecciare i fili di un tappeto di sogni dai tanti colori, affinché tutti coloro che amano le trame dei Tuoi sogni possano camminarvi sopra, durante il viaggio verso il tempio dell'eternità al di là di tutti i sogni. Fa' che mi unisca ai cori adoranti degli angeli per offrire, insieme a loro, un bouquet di tutti i Tuoi scintillanti sogni sul Tuo altare dell'Infinito.



---

**IL SIMBOLO DELLA GIOIA**

*rappresenta il volo dell'anima,  
che si libra nei cieli della gioia  
per poi ritornare e portare quella  
gioia nella vita quotidiana.*

## Savitri Simpson

---

Per oltre trentacinque anni Savitri Simpson ha tenuto lezioni e seminari basati sugli insegnamenti di Paramhansa



Yogananda sullo yoga, i sogni, i chakra, la meditazione e tanti altri argomenti a essi correlati. Ha prestato servizio come counselor, ministro spirituale e insegnante all'Expanding Light Retreat Center di Ananda, dove è stata tra le fondatrici e direttrici del Programma di formazione per insegnanti di yoga e del Programma di formazione per insegnanti di meditazione.

Ha scritto diversi libri tra cui: *Chakras for Starters*, *The Chakras Workbook* e due romanzi *Through Many Lives* e *Through the Chakras*. Ha una laurea in Arte conseguita presso la Baylor University. Oltre a essere spiritualmente interessata allo yoga e alla meditazione, è una musicista, un'esperta di erbe officinali, una cuoca sopraffina e un'amante della natura. Vive con il marito in una cupola geodetica ad Ananda Village, vicino a Nevada City, in California.

# Paramhansa Yogananda

---



Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi permanentemente 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.

Il grande Maestro ha dimostrato personalmente il potere di queste pratiche nella sua vita vittoriosa e persino al momento della morte: tre settimane dopo il suo trapasso, al momento di chiudere la bara il suo corpo era ancora in uno stato di perfetta incorruttibilità.