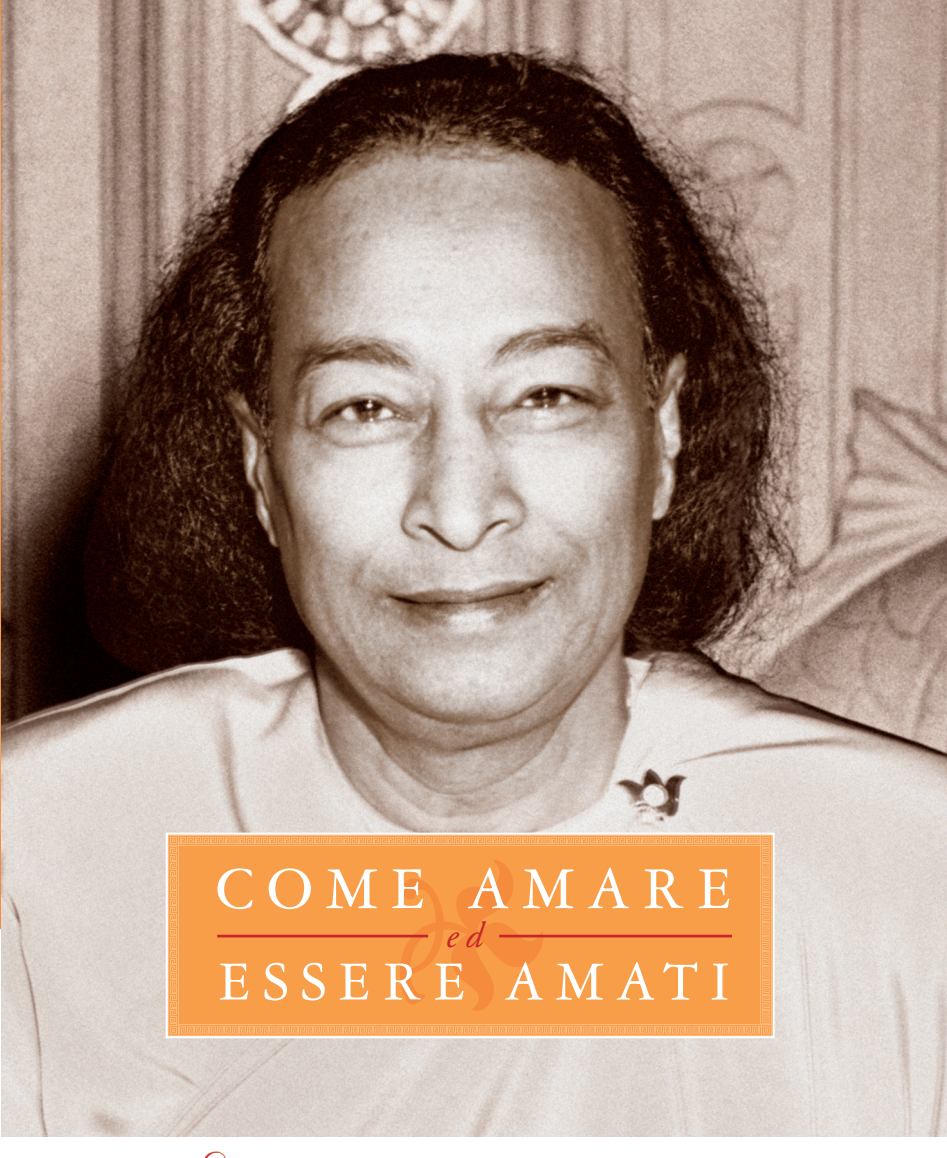


COME AMARE ed ESSERE AMATI

Paramhansa YOGANANDA

CONSIDERA OGNI CUORE
come il calice da cui puoi sorseggiare
la fresca ambrosia dell'amore divino.

– Paramhansa Yogananda

AMICIZIA, AMORE, MATRIMONIO E FIGLI possono portare nella nostra vita le più grandi gioie o le più grandi sofferenze; questo dipende da che cosa ci aspettiamo dalle nostre relazioni. Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti, l'amore non egoistico, riusciremo finalmente a esprimere il vero amore per gli altri, dal profondo del nostro cuore, senza paura di essere respinti. Ma come possiamo riuscirci?

In questi articoli inediti, Paramhansa Yogananda, uno dei più autorevoli insegnanti spirituali del ventesimo secolo, ci offre con fresca ispirazione una guida pratica per:

- allargare la nostra amicizia e simpatia per gli altri
- superare le cattive abitudini che compromettono la vera amicizia, quali il giudizio, la gelosia e la scortesia
- evitare e superare i problemi nei rapporti di coppia
- scegliere il compagno giusto per un rapporto duraturo
- vivere la dimensione spirituale del sesso e concepire un figlio spirituale
- sperimentare l'Amore Universale in tutte le nostre relazioni.

Con calore, realismo, umorismo e saggezza Yogananda ci insegna i passi pratici per sviluppare l'amore espansivo per tutti gli esseri, l'Unico Grande Amore che arde immortale ed eterno sull'altare universale di tutti i cuori.

Ananda Edizioni

COME AMARE *ed* ESSERE AMATI

PARAMHANSA YOGANANDA

Traduzione di Clara Nubile

©Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 2007
©Copyright edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2008
Tutti i diritti riservati

INDICE

Nota dell'Editore 9

Introduzione 11

1. L'amicizia 19

2. La follia dell'egoismo 39

3. Come essere un amico 57

4. Il matrimonio spirituale e la famiglia 79
   - Come creare un matrimonio spirituale 81
   - Il sesso: l'uso corretto della forza creatrice 114
   - Genitori e figli 127

5. La separazione e la perdita 141

6. L'Amico di tutti gli amici 155

Elenco delle illustrazioni 174

Indice analitico 175

INTRODUZIONE

Amare ed essere amati: chi non è toccato personalmente da questo argomento? Riguarda tutti noi, eppure... oh, mistero dell'Amore, sei davvero un enigma senza fine!

L'amore ci porta le gioie più grandi, ma anche le sofferenze più profonde. L'amore è un'esigenza assoluta per ogni essere vivente. L'amore, forse, è la più saggia filosofia di vita. L'amore, come dicono alcuni, è la vita, e senza l'amore la vita non varrebbe neppure la pena di essere vissuta. Non stiamo forse tutti cercando l'amore? Perché? Perché il vero amore ci porta l'appagamento supremo e ci colma là dove abbiamo sentito così a lungo un senso di vuoto, solitudine o separazione. L'amore è una scuola difficile e deve essere imparato con tante dure lezioni. L'amore è anche una vetta che deve essere scalata, a volte con sudore e fatica, altre volte con gioiose risate. L'amore è molto, molto più grande – così insegnava Yogananda – di quello che molti possono

immaginare: l'amore permea l'intero universo, come l'olio permea l'intera oliva. L'amore è un potere cosmico. L'amore è divino, ma, quando non è compreso, può anche divenire bestiale. L'amore è un mistero, ed è forse l'unica soluzione agli infiniti problemi della vita. Neppure uno sceicco può comprarlo e tutte le ricchezze della Terra non sono altro che stracci in confronto al tesoro del vero amore, perché senza di esso la vita sarebbe vuota, come la morte. Il sesso promette l'amore, ma la sua luce è come quella di una debole candela, in confronto al potente sole del vero amore. L'amore va molto al di là della nostra comprensione razionale. Il vero Amore è Dio, dicono i santi, e Dio è Amore.

Nel corso dei secoli, si è mai scritto di qualcosa più che dell'amore? E quanti canti e poesie hanno celebrato l'amore! Neppure il più arido degli intellettuali potrebbe sfuggire all'amore, anche se ci provasse. L'amore, come un arcobaleno, si esprime con molti colori, sfumature e dimensioni. Ma chi può davvero coglierne la vera bellezza? Solo alcuni saggi sanno farlo.

È sufficiente, tutto questo, per dimostrare che tutti noi abbiamo bisogno di un vero insegnante, se desideriamo trovare il vero Amore? È sufficiente per dimostrare che abbiamo bisogno di veri insegnamenti, che ci guidino nella grande scuola dell'amore? È sufficiente per dimostrare che dobbiamo aprire i nostri occhi, per trovare coloro che sono diventati maestri nell'amore? Sì, abbiamo davvero bisogno di tali persone. Yogananda era una di loro.

Caro lettore, vorremmo condividere con te alcune storie, raccontate da un discepolo diretto di Yogananda, Swami Kriyananda. Desideriamo farlo per due motivi: per dimostrare che Yogananda ha il diritto (e il dovere!) di scrivere sull'amore; e per farti comprendere che anche tu possiedi le stesse potenzialità. I maestri, infatti, non vengono mai per essere applauditi, ma per indicarci il nostro potenziale più alto.

Ecco cosa racconta Swami Kriyananda riguardo al momento speciale in cui vide Yogananda per la prima volta: «Se qualcuno mi avesse detto che era possibile trovare così tanta radiosità, gioia dinamica, semplice

umiltà e amore in un singolo essere umano, gli avrei risposto – forse con un sospiro di rimpianto – che tale perfezione nell'uomo non è possibile ... Non avevo mai incontrato nessuno il cui volto irradiasse così tanta bontà, umiltà e amore».

Tra le prime parole che Yogananda rivolse a Kriyananda vi furono queste: «Ti do il mio amore incondizionato». Per Kriyananda fu l'inizio della scoperta di un amore che non aveva mai conosciuto prima. Non stupisce, quindi, che i discepoli di Paramhansa Yogananda lo abbiano definito un'"incarnazione d'amore".

L'amore di Yogananda era radicato in Dio e nella profonda saggezza impersonale. «Vidi il mio cuore dischiudersi come un fiore sotto i raggi dell'amore del Maestro» scrive Kriyananda. «Quando meditavo su di lui, sentivo spesso un'onda di pace o di amore discendere su di me e infondere tutto il mio essere ... Yogananda possedeva lo straordinario dono dell'amicizia universale. Ognuno di noi, in qualche modo, si sentiva amato da lui in modo unico».

«Ama i tuoi nemici» ha insegnato Cristo. Yogananda era l'esempio di un amore così vasto. Per molti anni un uomo lo diffamò, a causa di un'intensa gelosia nei suoi confronti. Un giorno, meno di una settimana prima del trapasso del Maestro, i due si incontrarono a un ricevimento. «Ricordati,» gli disse Yogananda guardandolo negli occhi con profondo perdono «ti amerò sempre!».

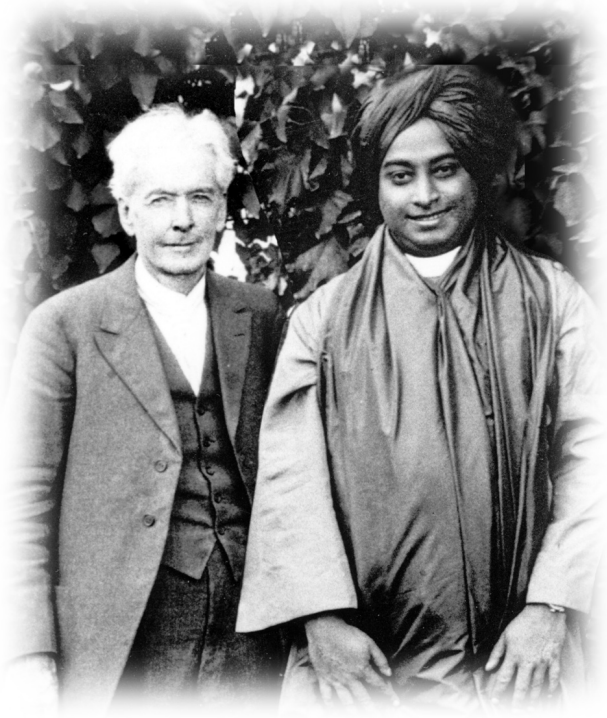
L'amore può operare le guarigioni più grandi e i più grandi miracoli. Yogananda racconta un episodio, avvenuto nel 1926 durante una sua conferenza a New York, nella famosa *Carnegie Hall*: «Avevamo cantato il canto "O Dio splendido" per oltre un'ora. Tremila persone si erano unite a me intonando gioiosamente questo canto. Molte erano in estasi. Subito dopo, un uomo irruppe nella stanza dei colloqui. Con un gesto drammatico, lanciò una pistola sul tavolo ed esclamò: "Dovrei ucciderti per quello che mi hai fatto stasera! Non posso più tornare alla mia vita di prima!". Tale è il potere dell'amore di Dio!».

Possa il miracolo dell'amore manifestarsi anche nella tua vita. Possa questo libro toccarti, istruirti e trasfor-

marti. Possa tu scoprire in esso i segreti dell'Amore, forse nascosti in luoghi in cui ancora non avevi cercato. E possa il più grande tesoro possibile, quello del vero Amore, espandersi nel tuo cuore e trasformare la tua vita in un canto di gioia.

Con amore,
i tuoi amici di Ananda Edizioni

Capitolo primo



L'AMICIZIA

L'ARTE DI ATTRARRE GLI AMICI

L'amicizia è l'amore di Dio che brilla attraverso gli occhi dei tuoi cari, è l'invito a bere il nettare della Sua unità che dissolve ogni forma di egoismo. L'amicizia è lo squillo di tromba di Dio, che invita l'anima a eliminare le divisioni che la separano dalle altre anime e da Lui. La vera amicizia lega due anime in maniera così completa che esse riflettono l'unità dello Spirito.

La vera amicizia è aperta e rivolta a tutti. L'attaccamento egoistico a un singolo individuo, con l'esclusione di tutti gli altri, impedisce lo sviluppo dell'amicizia divina. Estendi i confini del regno splendente del tuo amore, includendo gradualmente in essi la tua famiglia, i tuoi vicini, la tua comunità, il tuo Paese, tutti i

Paesi: in breve, tutte le creature senzienti. Sii un amico cosmico, pervaso dalla gentilezza e dall'affetto per tutto il creato di Dio, spargendo amore ovunque.

Per avere degli amici, devi comportarti in modo amichevole. Se apri la porta al potere magnetico dell'amicizia, un'anima o più anime dalle vibrazioni simili alle tue saranno attratte da te. Più sarai amichevole verso tutto il creato, maggiore sarà il numero dei veri amici che troverai.

Se fra due anime esiste una vera amicizia ed esse cercano insieme l'amore spirituale e l'amore di Dio, se il loro unico desiderio è essere al servizio l'uno dell'altro, allora la loro amicizia produrrà la fiamma dello Spirito. Se raggiungi la perfezione dell'amicizia divina e ricerchi la perfezione spirituale assieme ai tuoi amici, troverai l'unico Grande Amico.

LE LEGGI INFALLIBILI DELL'AMICIZIA

Non essere né troppo intimo né troppo distaccato nei confronti di un amico. Non porgli dei limiti, affermando: «Conosco ogni piccola cosa di te». Il rispetto e l'amore fra amici crescono con il tempo. «La confidenza genera il disprezzo» fra coloro che non si aiutano l'un l'altro e che sono egoisti, materialisti e incapaci di ispirazione o di sviluppare il sé. Più grande è il servizio reciproco, più profonda è l'amicizia. Perché Gesù ha così tanti seguaci? Perché egli, come gli altri grandi maestri, è ineguagliabile nel servizio prestato all'umanità.

Per attrarre degli amici devi avere le qualità di un vero amico. L'amicizia cieca può trasformarsi all'improvviso in odio cieco. Attraverso l'impegno reciproco si costruiscono la saggezza e la comprensione spirituale, che legano due anime con le leggi dell'eterno amore divino.

L'amore e l'amicizia fra gli esseri umani sono fondati sul servizio a livello fisico, mentale o lavorativo. Si fon-

dano perciò su basi effimere e condizionate. L'amore divino si fonda sul servizio a livello spirituale e intuitivo, ed è perciò eterno e incondizionato.

Se esiste l'amicizia perfetta fra due cuori o fra un gruppo di cuori di un'organizzazione spirituale, quell'amicizia rende perfetto ogni singolo individuo. Nel cuore purificato dall'amicizia puoi contemplare la porta aperta dell'unità, attraverso la quale dovresti invitare le altre anime a entrare: le anime di coloro che ti amano e quelle di coloro che non ti amano. Quando l'amicizia divina regnerà suprema nel tempio del tuo cuore, la tua anima si fonderà con l'immensa Anima Cosmica, liberandosi così dai legami che la separavano dall'intero creato di Dio.

Non considerare nessuno come un estraneo. Impara a sentire gli altri come tuoi simili. L'amore per la famiglia è semplicemente uno dei primi esercizi del corso sull'Amicizia del Maestro Divino, mirato a preparare il tuo cuore all'amore universale. Senti il sangue di Dio che scorre nelle vene di tutte le razze. Come è possibile odiare un altro essere umano, appartenente a un'altra

razza, quando si è consapevoli che Dio vive e respira nell'intero creato? Siamo americani o indù o di qualsiasi altra nazionalità soltanto per pochi anni, ma siamo per sempre i figli di Dio. L'anima non può essere imprigionata nei confini costruiti dall'uomo: la sua nazionalità è lo Spirito, il suo Paese è l'Onnipresenza.

Ciò non significa che devi conoscere e amare personalmente ogni singolo essere umano e ogni singola creatura vivente. Devi soltanto essere pronto, in ogni momento, a diffondere la luce altruistica dell'amicizia a tutte le creature viventi che ti capita di incontrare. Questo richiede costante preparazione e impegno mentale: in altre parole, altruismo. Il sole splende allo stesso modo sul diamante e sul carbone, ma il primo ha sviluppato le qualità che gli permettono di riflettere la luce del sole e brillare, mentre il secondo ne assorbe soltanto la luce. Segui l'esempio del diamante quando interagisci con gli altri; brilla e rifletti la luce dell'amore di Dio.

PERCHÉ AMARE I TUOI NEMICI?

Il segreto della forza di Cristo è racchiuso nel suo amore per tutti, persino per i suoi nemici. È molto meglio conquistare con l'amore il cuore di una persona che ti odia, piuttosto che sconfiggerla con un qualsiasi altro mezzo. All'uomo comune un insegnamento del genere può sembrare assurdo, perché egli vuole ricambiare lo schiaffo che ha ricevuto con altri dieci schiaffi e, per essere sicuro, restituire il doppio dei calci ricevuti. Perché dovresti amare il tuo nemico? Devi amarlo per portare i raggi risananti del tuo amore nel suo cuore straziato dall'odio e bruciare così le barriere dell'infelicità che separano la tua anima dalla sua.

Evita di compiere azioni che danneggiano te stesso o gli altri. Se sei indulgente con te stesso o se assecondi i vizi di un tuo amico, in realtà sei un nemico travestito da amico. Se sei sincero con te stesso e se sei un vero amico per gli altri, conquisterai l'amicizia di Dio. Il

tuo amore si espanderà, fino a diventare l'unico Amore che fluisce in tutti i cuori.

IL CUORE DELL'AMICIZIA

Dimorerò nei cuori come l'amico sconosciuto, suscitando continuamente in essi sentimenti ardenti e spronandoli in silenzio, attraverso i loro nobili pensieri, a rinunciare al torpore della terrenità.

Sentirò chi si considera mio nemico come un mio fratello divino, nascosto dietro il velo dell'incomprensione. Strapperò quel velo con il pugnale dell'amore cosicché, davanti alla mia umile e clemente comprensione, egli accetti l'offerta delle mie buone intenzioni.

La porta della mia amicizia sarà sempre aperta sia per i fratelli che mi odiano sia per i fratelli che mi amano.

Amerò il mio prossimo come me stesso. Troverò la salvezza servendo i miei simili.

LA VIA SOCIALE ALL'ONNIPRESENZA*

Per raggiungere l'onnipresenza attraverso la via sociale è necessario espandere il seme dell'amore divino custodito nella propria anima. Troppo amore per il proprio ego imprigiona l'anima nei limiti del corpo. L'anima è il riflesso onnipresente dello Spirito che pervade il tutto. L'ego è la coscienza dell'anima limitata dal corpo. L'anima sotto forma di ego dimentica la propria onnipresenza e si sente limitata dal corpo.

Quando l'ego, attraverso la compassione, comincia a sentire se stesso negli altri corpi, inizia a recuperare l'onnipresenza dimenticata. A differenza dell'uomo terreno, che ha una visione molto limitata, l'anima divina non agisce soltanto per se stessa come se fosse un corpo unico, ma anche attraverso il corpo degli altri.

* Yogananda insegnava tre sentieri specifici che conducono all'esperienza dell'onnipresenza: la "via della disciplina" (autocontrollo), la "via della meditazione" (interiorizzazione) e la "via sociale" (amore). Qui viene spiegata la "via sociale". *(N.d.T.)*

Devi imparare a cercare il nutrimento, la prosperità, la guarigione o la saggezza per te stesso non soltanto in un unico corpo, ma in tutti gli altri corpi.

Per sviluppare la Coscienza Cosmica* tramite la via sociale, devi amare la tua famiglia, i tuoi vicini, il tuo Paese e il mondo intero come te stesso. Tu sei il re, e il regno del tuo amore non include soltanto tutti gli esseri umani, ma anche gli animali, i fiori, le stelle e tutte le creature viventi. Ama tutti gli uomini come i tuoi fratelli, ama tutte le donne come le tue sorelle, ama tutte le persone anziane come i tuoi genitori e ama tutti gli esseri umani – dalla pelle nera, mulatta, gialla, bianca, rossa e olivastra – come i tuoi amici e i tuoi fratelli. Questa è la via sociale per raggiungere la Coscienza Cosmica.

* La coscienza di Dio al di là della creazione. *(N.d.T.)*

LA SAGGEZZA NELL'AMICIZIA

Alcune anime fin dal primo sguardo ci son care.
Altre, per quanto le incontriamo, non toccano il nostro cuore.
Donna Saggezza, però, continua a sussurrare:
«Divino è amare tutti con lo stesso amore».

CHE COS'È LA VERA AMICIZIA?

L'amicizia è l'attrazione spirituale e universale che unisce le anime nel legame dell'amore divino. Se apri la porta al potere magnetico dell'amicizia, un'anima o più anime dalle vibrazioni simili alle tue saranno attratte a te. L'amicizia è la manifestazione dell'amore di Dio nei tuoi confronti espresso attraverso i tuoi amici, che rappresentano il tesoro più prezioso che un essere umano possa avere.

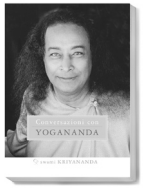
Tu attrai le anime simili alla tua: è la legge della vibrazione. L'amicizia è eterna. Se, attraverso l'amicizia che hai costruito, Dio si è risvegliato in te, allora hai creato l'amicizia più grande di tutte.

Il segreto della vera amicizia è cercare insieme l'evoluzione dell'anima. L'amicizia non deve mai avere come fine l'ottenimento di un risultato o di uno stato materiale. L'amicizia è la consapevolezza, sempre più profonda, dell'uguaglianza e della fusione delle anime, con l'esclusione di qualsiasi scopo materiale.

Soltanto attraverso l'impegno reciproco si costruiscono la saggezza e la comprensione intuitiva che legano due anime con le leggi dell'eterno amore divino, un amore incondizionato e fondato sul servizio a livello spirituale.

L'amicizia è la forma d'amore più pura. L'amore dei genitori per i figli è di natura compulsiva, come l'amore dei figli per i genitori e l'amore degli amanti, ma nella vera amicizia non esiste compulsione. L'amore è servizio. Se desideri l'amore dei tuoi amici o del mondo intero, devi essere loro d'aiuto.

Ananda Edizioni *ti propone altre letture basate sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda sul risveglio interiore e la realizzazione del Sé*



CONVERSAZIONI CON YOGANANDA

461 dialoghi inediti del grande maestro

Swami Kriyananda

Swami Kriyananda aveva solo ventidue anni quando giunse dal grande maestro Paramhansa Yogananda, che personalmente lo esortò a prendere nota delle sue conversazioni nelle più diverse circostanze e occasioni. Per più di cinquant'anni Kriyananda ha custodito con cura questi preziosi "appunti". Ora, dopo avere lungamente meditato su queste verità, si è sentito spiritualmente pronto a condividere con tutti questo gioiello di conoscenza, saggezza, devozione e umorismo. Siediti, allora, ai piedi del Maestro, dove il tempo e lo spazio si dissolvono. Ascolta le sue parole... e lasciati trasformare dal suo amore. 458 pagine con fotografie.

«Questo libro è un prezioso invito al risveglio spirituale. Leggetelo con amore e riceverete Amore e Conoscenza». *–Giorgio Cerquetti, scrittore*

«Di tanto in tanto arrivava qualche illustre messaggero a ricordarci il motivo della nostra presenza ... Uno di quei messaggeri, dicevo, si chiamava Yogananda...». *–Franco Battiato, musicista, regista*

«Un libro da tenere sul comodino e da consultare sempre, nei momenti difficili e in quelli felici». *–Paola Giovetti, scrittrice, giornalista*

COME ESSERE SEMPRE FELICI

Paramhansa Yogananda

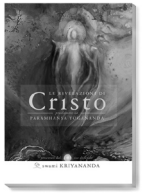
Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa da seguire passo dopo passo per trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé. In questo libro sono svelati i segreti, semplici ma profondi, per portare la felicità in ogni momento della tua vita: nei rapporti con gli altri, nel lavoro e in ogni aspetto delle tue giornate. Imparerai a cercare la felicità là dove realmente si trova. 200 pagine con fotografie in bianco e nero.

SUPERCOSCIENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente

Swami Kriyananda

La supercoscienza è il meccanismo magico e nascosto della nostra mente, che opera dietro l'intuizione, la guarigione fisica e spirituale, la soluzione dei problemi, la gioia profonda e duratura. Molte persone hanno sperimentato momenti di coscienza elevata o di illuminazione, ma non sanno come accedere volontariamente a questi stati supercoscienti. Attraverso semplici meditazioni, canti, affermazioni e preghiere, Swami Kriyananda ci guida a esplorare gli stati di consapevolezza più elevati, imparando a raggiungerli con successo e regolarità e ad ottimizzarne gli effetti benefici. Un libro utile e indispensabile per tutti, da chi ha appena iniziato la propria ricerca spirituale a coloro che meditano già da lungo tempo. 248 pagine.



LE RIVELAZIONI DI CRISTO

Proclamate da Paramhansa Yogananda

Swami Kriyananda

Attingendo alla saggezza e agli insegnamenti del grande maestro Paramhansa Yogananda, il suo discepolo Swami Kriyananda ci offre in questo libro una visione del Cristianesimo moderna, potente e libera dal dogmatismo. Quest'opera riporta alla luce il Cristianesimo originario, dimostrando attraverso una profonda e yogica lettura dei Vangeli l'unità di tutte le religioni, donando nuova autorevolezza alle parole di Cristo e mostrandone la completa compatibilità con le scoperte della scienza. 400 pagine.

«Monumentale! ... Colmerà la mente di chiunque lo legga con rispetto e meraviglia». *–Prof. Ervin Laszlo, candidato al Nobel per la pace*

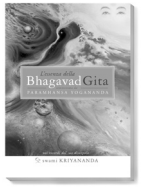
LA PROMESSA DELL'IMMORTALITÀ

Il vero insegnamento della Bibbia e della Bhagavad Gita

Swami Kriyananda

Il più ampio e completo commento disponibile sui brani paralleli nella Bibbia e nella *Bhagavad Gita*, la più antica Scrittura dell'India. Swami Kriyananda chiarisce le apparenti differenze negli insegnamenti di queste Scritture, rivelandone l'eterna verità e dimostrando la possibilità di una nuova era di cooperazione fra tutte le religioni. 428 pagine.

«Raramente un'opera di riflessione, così ben documentata, ci ha permesso di comprendere la bellezza e l'intelligenza del ponte che unisce l'Oriente e l'Occidente». *–Daniel Meurois-Givaudan, scrittore*



L'ESSENZA DELLA *BHAGAVAD GITA*

Commentata da Paramhansa Yogananda

Swami Kriyananda

Swami Kriyananda ebbe la benedizione di lavorare personalmente con Yogananda mentre il grande Guru scriveva la sua ispirata interpretazione e, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con la sua coscienza, ha magistralmente completato questo *opus magnum*. Destinato a diventare un classico spirituale, questo commento rende gli antichi insegnamenti così comprensibili che ha davvero il potenziale di portare milioni di anime a Dio, come predisse lo stesso Yogananda. 552 pagine.

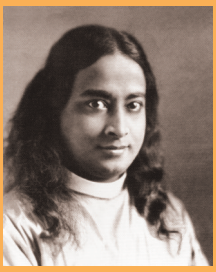
«Non credo che ci sia stata negli ultimi cinquant'anni una pubblicazione spirituale più importante di quest'opera così toccante e monumentale. Che dono! Che tesoro!». *–Neale Donald Walsch, autore della serie* Conversazioni con Dio

PERCHÉ NON ADESSO?

366 semi di trasformazione

Swami Kriyananda

Un pensiero per ogni giorno dell'anno; un invito personale all'azione; una sfida a esprimere in ogni momento il nostro potenziale più alto. In questo libro colmo del calore della saggezza e di pensieri positivi che ci aprono alle esperienze della vita, Swami Kriyananda ci offre 366 semplici e pratici "semi", da piantare nel nostro giardino interiore per veder germogliare i fiori dell'amore, dell'amicizia, della vera felicità. 208 pagine a colori.



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 ricercatori sinceri 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 infondere gioia e amore in tutte le attività della vita.

Ananda Edizioni

«Inonderò tutte le anime con il mio amore incondizionato ... Tutto il creato, tutta la miriade di minuscoli esseri viventi, danzeranno sulle onde del mio amore!».

–Paramhansa Yogananda

ISBN 978-88-884-0146-1

9 788888 401461

51727J € 12,00