Il matrimonio come espansione del sé

swami KRIYANANDA

«E VISSERO PER SEMPRE FELICI E CONTENTI»

Nella bella favola del matrimonio compare prima o poi la «strega cattiva» della noia, dell'incomprensione e dell'aridità, e il prode principe e l'affascinante principessa finiscono col trasformarsi in rospi.

Questo libro non racconta favole.

Offre suggerimenti concreti per crescere e impegnarsi insieme, per migliorare la comprensione e la comunicazione fra i coniugi, per vincere le sfide quotidiane, per vivere il sesso nel suo significato più alto, per allevare i figli con saggezza.

Questo libro, però, fa anche molto di più.

Offre ai coniugi idee profonde e inaspettate per cementare nell'amore la loro unione e per espandere poi questo legame nell'amore verso tutti gli altri.

Il segreto che Swami Kriyananda racchiude fra le pagine è «semplicemente» l'espansione del proprio sé attraverso il matrimonio, fino all'amore universale.

Chiunque abbraccerà la sfida di vivere un «matrimonio espansivo», vedrà entrare nuovi colori nella sua vita personale e di coppia, e si accorgerà di stringere già tra le mani il dono più bello e più vero del matrimonio.

Leggendo il libro di Swami Kriyananda abbiamo capito che potevamo prendere il nostro matrimonio come punto di partenza per il «lancio» verso l'Assoluto, verso Dio. Ora portiamo in alto il nostro piccolo amore, cercando di fonderlo con la Realtà più elevata, quella universale, che con la Sua Luce riesce a comprendere tutta la creazione.

– Massimo e Manuela Masotti, La Spezia

L'autore ha ispirato con questo libro noi, e tante altre coppie che abbiamo conosciuto nel nostro percorso di insegnanti spirituali, a vedere il matrimonio come una crescita continua verso le altezze ancora inesplorate della perfezione individuale. Tutte le coppie che stanno cercando qualcosa di più profondo nella loro unione dovrebbero leggere questo libro.

– Mark e Kirtani Stickney, Assisi

Ananda Edizioni

Il matrimonio
come espansione del
sé

swami KRIYANANDA

Indice

Prefazione 7
Premessa 13

Capitoli

1. Una direzione, non una conclusione 17
2. La necessità di espandersi 25
3. Perché il matrimonio? 37
4. «Tanto tu non capisci» 49
5. L'intuizione 73
6. Crescere insieme 87
7. L'impegno 107
8. Il sesso nel matrimonio 123
9. La comunicazione 147
10. Mantenere gli ingranaggi ben lubrificati 169
11. Allevare i figli in modo «espansivo» 181
12. Il «matrimonio espansivo» 203
13. Per coloro che sono alla ricerca di Dio 215

Appendice: La cerimonia nuziale di Ananda 243

Prefazione

In questi tempi di radicale cambiamento culturale, il matrimonio, così come tante altre istituzioni sociali, si trova di fronte a sfide profonde. I matrimoni basati sul «sentirsi bene» e sul «soddisfare le esigenze reciproche» si sono rivelati deludenti. È necessaria una nuova e profonda comprensione, basata su verità universali ma capace al tempo stesso di adattarsi a circostanze in continua trasformazione.

Viviamo in un mondo – e ancor più, in un'era – in cui, secondo l'antico detto, «tutto scorre». Quanto più forte è il cambiamento esteriore, tanto più sentiamo l'esigenza di qualcosa di stabile nella nostra vita, di un centro spirituale interiore con cui mettere in relazione le nostre mutevoli esperienze. Ciò di cui la nostra cultura ha bisogno nell'ambito del matrimonio è un nuovo modello di rapporti umani, che abbracci sia l'istituzione esteriore sia un processo interiore di crescita e di espansione personale.

La visione suggerita dal titolo di questo libro, *Il matrimonio come espansione del sé*, comprende entrambe

queste esigenze. Il termine «matrimonio» contiene la connotazione di qualcosa che, per lo meno nelle intenzioni, è stabile e duraturo; il termine «espansione» esprime l'esigenza di rispondere in modo creativo alle sfide *interiori* del matrimonio. Nell'intraprendere un «matrimonio espansivo» ci impegniamo in qualcosa che, già lo sappiamo, *deve* cambiare costantemente. Accogliamo questo fatto come un'opportunità di sviluppo reciproco, oltre che individuale, e guardiamo al cambiamento stesso come a uno specchio della nostra natura. È questa l'essenza del nuovo modello di matrimonio: un'unione capace di rispondere al cambiamento, di rispettare i vari punti di vista, di essere sempre più centrata in una realtà spirituale che non cambia mai.

Sono pienamente d'accordo con l'importanza che l'autore attribuisce alla creatività nel matrimonio e apprezzo molto anche la sua visione del matrimonio come di un mezzo per far emergere il meglio in entrambi i coniugi. In passato, molti matrimoni erano basati sulla comodità, non sull'espansione; ma in questi tempi di crisi e cambiamenti planetari è arrivato per le coppie il momento di affrontare nuove sfide. I

coniugi devono sentirsi ispirati, e ispirarsi a vicenda, a esprimere con la maggiore pienezza possibile il proprio potenziale. L'ispirazione è l'unico modo per realizzare cambiamenti significativi, sia nel partner che in se stessi. Le persone devono comprendere che il cambiamento non può avvenire attraverso sensi di colpa e autoaccuse da un lato, o manipolazione e controllo dall'altro. In questo nuovo modello, l'agente del cambiamento è l'ispirazione.

La nostra cultura ha un disperato bisogno di una visione più illuminata dell'energia: di come generarla, nutrirla e sostenerla, di come utilizzarla per aiutare gli altri e se stessi. Swami Kriyananda ha dedicato gran parte della sua vita allo studio dell'energia umana; la sua visione di «matrimonio espansivo» e il valore che egli attribuisce all'ispirazione, alla creatività e alla condivisione (persino nel praticare insieme il silenzio), sono contributi significativi al nuovo modello emergente di rapporti umani, che implica una comprensione più profonda dell'energia nei suoi aspetti più sottili.

L'energia è un fenomeno spirituale; intraprendere un «matrimonio espansivo» trasformerà il vostro modo di rapportarvi alla forza vitale che pulsa in ognuno di

noi e che chiamiamo «energia». Man mano che percorrerete il sentiero del «matrimonio espansivo», riconoscerete che ciò che eravate abi-tuati a considerare come vostra energia personale fa parte in realtà di un più vasto oceano di energia. Espandendovi in questa energia universale, coglierete la vera essenza del matrimonio.

Susan M. Campbell, Ph.D.
autrice di *Il viaggio della coppia* e
Al di là delle lotte di potere

Premessa

Un lettore al quale si presenti un libro sul matrimonio vorrà probabilmente sapere quali sono le credenziali dell'autore: se è un consulente matrimoniale, se ha una laurea o un diploma di specializzazione in questa materia, quali altri libri ha scritto sull'argomento.

Ho trascorso molti anni della mia vita – cinquantaquattro fino ad oggi – aiutando e consigliando gli altri. Ho sempre lavorato con le persone, sia in pubblico che in privato. Ho vissuto in molti Paesi e ho acquisito familiarità con molte consuetudini e atteggiamenti culturali dell'Occidente e dell'Oriente. Ho scritto circa ottanta libri, molti dei quali correlati direttamente o indirettamente al matrimonio. Ho fondato e sono la guida spirituale di una grande e fiorente comunità chiamata Ananda Village, vicino a Nevada City, in California, e di altre comunità consorelle in America e in Europa.

La mia «credenziale» di gran lunga più importante è l'aver studiato con uno degli uomini veramente saggi di questo secolo: Paramhansa Yogananda. Nella mia vita di viaggiatore ho incontrato molti personaggi famosi,

ma nessuno ha esercitato su di me un impatto così forte come Yogananda. Ho avuto la fortuna di studiare con lui negli ultimi tre anni e mezzo della sua vita. Se questo libro contiene saggezza e se si dimostrerà di qualche utilità per voi, sarà soprattutto merito dei saggi consigli di Yogananda.

Una caratteristica del suo insegnamento era di non imporre mai agli altri quello in cui credeva. Il suo messaggio centrale era spirituale; tuttavia, egli andava incontro alle persone là dove *loro* si trovavano dal punto di vista psicologico. Lungi dal cercare di convertirle spiritualmente, le aiutava secondo gli interessi e le necessità di cui esse stesse erano coscienti, offrendo loro di più se lo desideravano e astenendosi dal farlo se non lo volevano. Grazie alla sua capacità di essere in sintonia con le persone nei vari sentieri della vita e a ogni livello di maturità mentale, riusciva ad aiutarle in modi estremamente pratici.

Non sto dicendo che le idee di questo libro sono sue: alcune lo sono, altre forse no. Lui mi ha fornito un *metodo*, non un sistema di formule. Come era solito dire, piuttosto che dare del denaro a una persona è meglio insegnarle a guadagnarselo da sola.

Capitolo 1

Una direzione, non una conclusione

«Si sposarono e vissero per sempre felici e contenti». Non è così che finiscono quasi tutte le favole? Ma, alla fine, è proprio questo che sono: favole.

Anche le commedie romantiche, pur usando altre parole, di solito terminano con la stessa fulgida promessa: un'immutabile beatitudine nuziale, che piove incessantemente dal cielo come una cascata di petali di rosa su coppie che, una volta convolate a nozze, passeggiano spensierate attraversando le verdi radure della vita.

Le persone sono condizionate fin dall'infanzia a vedere il matrimonio come la risposta della Natura alla ricerca della felicità. Il bel principe conquista la principessa fredda e irraggiungibile. Cenerentola, dopo anni di lavoro come domestica e di arido disprezzo da parte delle persone più vicine, è scelta tra le dame più belle del Paese per sposare il nobile principe.

Una simile visione del matrimonio è bidimensionale: non indica l'esistenza di un sentiero che scompare gradualmente in un futuro lontano, né la possibilità di sfide a venire. Le coppie di questi quadri non percorrono insieme il sentiero della vita, ma svaniscono appena entrate nella tela. Quante volte un matrimonio affrontato con queste gioiose aspettative si è rivelato una delusione!

Romanzare le nozze è naturale. Le spose vogliono il vestito bianco e si sentirebbero private di qualcosa di prezioso (o potrebbero perfino scatenare una rivolta) se la moda decretasse che devono vestirsi di tweed. Gli invitati vogliono una banchetto nuziale e si sentirebbero ingannati se, in cambio dei regali, ricevessero solo patatine e una salsetta speziata. I genitori desiderano le congratulazioni (e forse l'invidia) degli amici. Ai bambini piace poter far diventare matti gli adulti senza temere di essere sgridati. A tutti piace divertirsi. E lo sposo? Be', lo sposo sarà contento quando potrà levarsi di dosso quel vestito rigido, che gli sembra più adatto a un'operetta, e mettersi qualcosa di comodo.

È perfettamente normale che le cerimonie nuziali siano romanzate. Il matrimonio, però, è tutta un'altra storia e dovrebbe essere considerato realisticamente.

Il matrimonio, infatti, è uno stato umano e non può dare alle persone più di quanto esse stesse vi apportino.

Il matrimonio non ha la funzione di portare la gente «alle stelle»; non è un sostituto dell'estasi divina. Tutto quel che può dare alle persone è una nuova consapevolezza di ciò che esse sono già, nel loro sé.

Dato che la maggioranza degli esseri umani è priva della capacità di mettersi in discussione, non è sempre facile sopportare quello che il matrimonio propone, cioè il riconoscimento di se stessi.

Un'opportunità di crescita

Non si dovrebbe considerare il matrimonio come un quadro meraviglioso ma immobile, bensì come un'opportunità di crescita e di sviluppo continui. Bisognerebbe vederlo come una sfida e come un'occasione per rendere felice un'altra persona, invece di inseguire egoisticamente la propria felicità per tutta la vita. Il matrimonio dovrebbe essere intrapreso con creatività, come un'arte.

I coniugi dovrebbero cercare ogni giorno nuove strade per esprimere il loro amore reciproco e per portare alla luce il meglio dell'altro e di sé.

«Creatività» è una parola chiave. Il matrimonio, infatti, non è una soluzione in sé e per sé, ma offre semplicemente nuove possibilità di soluzione ai problemi della vita. Si deve anche aggiungere che, per

ogni soluzione, il matrimonio presenta nuovi problemi da affrontare, che si moltiplicano per due – e poi per tre o per quattro non appena cominciano ad arrivare i «lieti eventi».

Le coppie che credono di vivere per sempre «felici e contente» quando le campane nuziali avranno smesso di suonare, sono destinate a un brusco risveglio. Le campane non avranno ancora smesso di echeggiare che già interverranno rumori più stridenti: il traffico agitato delle priorità altrui; la tetra esigenza delle bollette; la routine quotidiana; la crescente consapevolezza – via via che si presentano aspettative diverse e modi diversi di affrontarle – che il matrimonio non ha portato alla perfetta fusione di due esseri umani.

Un appagamento più intenso

Il solo fatto che il matrimonio non possa realizzare i rosei sogni di molti romantici, non significa che non possa offrire un appagamento profondo, in realtà più profondo e più valido delle comuni aspettative bidimensionali. Quello che le persone devono fare quando si sposano, è smettere di sognare e affrontare la loro avventura insieme non solo mano nella mano, ma anche ad occhi aperti.

Le vere soddisfazioni della vita non sono mai

statiche. La verità stessa non è mai statica. Ogni definizione della realtà, inclusa la verità più alta, dovrebbe essere un tentativo di indicare una direzione. Persino la più grande realizzazione umana può offrire solo un accenno della Perfezione Ultima.

Il voler definire le cose con assolutezza è una debolezza della natura umana. Le definizioni servono a far espandere la mente, ma rappresentano un limite se, dopo averla fatta espandere, impediscono un'ulteriore crescita.

Anni fa tenni dei seminari a Kuranda, nel Queensland, nel nord-est dell'Australia. Alla fine del ciclo di conferenze, un uomo mi si avvicinò e mi disse: «Non ho seguito tutti i Suoi seminari, ma ho potuto ascoltare la fine di quest'ultimo. Non conosco la Sua filosofia, ma ho notato che Lei continuava a riferirsi a Dio. Be', io sono ateo. Cosa può dirmi su Dio che abbia un senso per me?».

Dopo averci pensato per un attimo, gli suggerii: «Perché non pensa a Dio come al potenziale più alto che Lei può immaginare per se stesso?».

L'uomo, sbalordito, fece una pausa; poi annuì esitante, con le sopracciglia alzate nel tipico modo che hanno gli australiani di esprimere un misto di stupore e approvazione, e concluse: «Questo mi può andar bene».

La perfezione nel matrimonio, come in tutte le cose della vita, dovrebbe essere vista non come un singolo fotogramma, ma come un movimento continuo verso una direzione che non si finisce mai di scoprire; un movimento accompagnato a volte da lotte, ma che porta con sé la promessa di grandi altezze da raggiungere.

Punti da ricordare

~ 1 ~

Il matrimonio non può dare alle persone più di quanto esse stesse vi apportino.

~ 2 ~

Il matrimonio non dovrebbe essere visto come la realizzazione di un desiderio, ma come un'opportunità di crescita e sviluppo interiori.

~ 3 ~

Il matrimonio dovrebbe essere un'esperienza sempre creativa.

~ 4 ~

Il matrimonio non è in sé una soluzione. Fornisce semplicemente nuove opportunità di trovare soluzioni ai problemi della vita.

~ 5 ~

Le vere soddisfazioni della vita non sono mai statiche. Più un matrimonio sarà appagante e più indicherà la direzione verso vette ancora inesplorate.

~ 6 ~

La perfezione nel matrimonio dovrebbe essere vista come un movimento continuo verso una direzione che non si finisce mai di scoprire.

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.

Ananda Assisi

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali, con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti e in Europa.

Nel cuore spirituale dell'Italia, nelle colline adiacenti Assisi, sorge Ananda Assisi. Vi risiedono circa ottanta persone, che sperimentano, vivendo in comunità, gli insegnamenti della realizzazione del Sé portati in Occidente da Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno centinaia di ricercatori spirituali provenienti da tutto il mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Un soggiorno ad Ananda offre, a chi vi si reca, benefici

che possono cambiare la sua vita, permettendogli di riportare con sé, indipendentemente dal proprio credo religioso e dall'ambiente di provenienza, la gioia e l'armonia sperimentate.

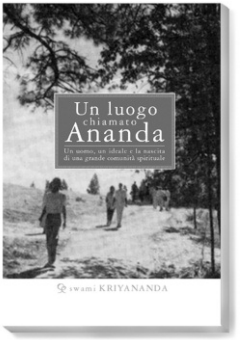
Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono le verità universali alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente. Danno particolare risalto all'antico messaggio della realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione nei più diversi ambiti dell'esistenza quotidiana: i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'educazione dei bambini, il lavoro, ecc.

Ogni programma ad Ananda comprende l'istruzione nelle tecniche di base del Kriya Yoga, spesso menzionato da Yogananda nell'*Autobiografia di uno Yogi*.

Il centro Ananda è aperto tutto l'anno.
Ti aspettiamo con gioia!

Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi trovarci al sito www.ananda.it oppure telefonarci allo 0742.813.620.



Un luogo chiamato Ananda

Un uomo, un ideale e la nascita di una grande comunità spirituale

swami KRIYANANDA

Un luogo chiamato Ananda è la storia della straordinaria realizzazione di un nuovo modello di vita – Ananda – basato sulla spiritualità e sulla cooperazione. È anche una guida pratica per coloro che desiderano vivere guidati dai più alti princìpi della Verità e della Libertà interiore.

L'autore descrive l'appassionante viaggio che lo ha condotto a fondare le comunità Ananda, famose in tutto il mondo come veri e propri modelli di vita per il nostro tempo. Ci parla degli anni trascorsi sotto la guida del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, dei suoi anni in India, della scena *New Age* di San Francisco durante gli anni Sessanta e dei suoi incontri con alcuni dei principali personaggi di quell'epoca.

Una storia profondamente ricca di significato. Una storia diversa, per certi aspetti molto insolita, il cui messaggio è comunque universale. Con fotografie. 420 pp.

«*Un luogo chiamato Ananda* è una lettura obbligata per tutti i ricercatori sinceri. Swami Kriyananda dimostra come vivere con i giusti atteggiamenti spirituali anche quando ci si trova di fronte alle sfide più estreme».
– *Dave Warner, consulente informatico*

«Questo libro è pieno di fuoco e LUCE!».
– *Christine Schuppe, artista*

Ananda Edizioni ti propone altre letture

Affermazioni per l'autoguarigione

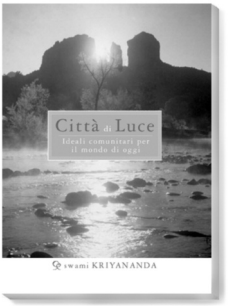
swami KRIYANANDA

Nascosti nel nostro subconscio ci sono pensieri profondamente radicati che influenzano le nostre vite. Come fare per superarli? Le affermazioni hanno successo là dove altri metodi falliscono, perché raggiungono il subconscio con un linguaggio che esso può facilmente udire e comprendere. Hanno il potere di risvegliare la nostra «supercoscienza», mettendoci in sintonia con quella parte di noi stessi che è sempre in una condizione di pace, benessere e armonia.

Affermazioni per l'autoguarigione contiene 52 affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno. È un aiuto efficace e concreto per divenire sempre più padroni della nostra vita, assumere il controllo dei nostri pensieri e superare i blocchi psicologici più fastidiosi. 128 pp.

«Chiunque pratichi queste semplici affermazioni con concentrazione, energia e costanza scopre il potere della parola di trasformare positivamente corpo, mente e spirito».
– *Sue Loper-Powers, insegnante e terapeuta ayurvedica*

«Queste affermazioni sono un richiamo alle nostre qualità divine, alla nostra Essenza più vera. Sono un rassicurante conforto, raggi di Luce che trasformano dolcemente ogni fibra del nostro cuore».
– *Valeria Cerri, consulente di comunicazione aziendale*



Città di Luce

Ideali comunitari per il mondo di oggi

swami KRIYANANDA

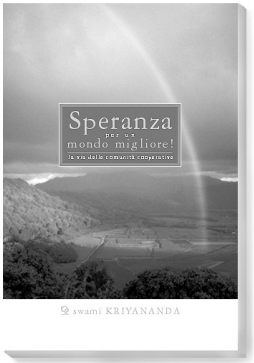
Questo libro parla di Città di Luce chiamate Ananda, realtà comunitarie che esistono felicemente da trentacinque anni. Sono abitate da persone reali, che condividono gli stessi ideali e lavorano insieme con semplicità, gioia ed entusiasmo, dimostrando che vivere con gli altri, in rispetto ed armonia, è davvero possibile.

È un manuale pratico, in cui l'autore presenta **soluzioni concrete** ad alcuni dei più comuni problemi dell'esistenza: la casa, il lavoro, il matrimonio, l'educazione dei figli, l'ispirazione, l'espressione creativa.

È anche un invito a raccogliere gli ideali e i principi della vita comunitaria per creare ovunque sulla Terra le «Città di Domani». *Città di Luce*, difatti, non riguarda un luogo specifico: propone principi che possono essere applicati da chiunque sia disponibile a metterli alla prova, indipendentemente da dove viva, dal suo credo, dalla sua cultura e dal suo livello sociale. *«Se solo la gente conoscesse tutto questo»* dice Kriyananda *«sarebbe il solo modo in cui vorrebbe vivere!»*. Con fotografie. 240 pp.

L'ambiente che costruiamo è una manifestazione della nostra ispirazione e Swami Kriyananda ci ha dato una visione cristallina ed entusiasmante delle nostre potenzialità. *Città di Luce* non si limita a descrivere un mondo apparentemente utopico: ci indica anche i mezzi concreti per realizzarlo. *– J.T. Heater, architetto*

Le famiglie e le scuole delle «Città di Luce» sono un vero e proprio laboratorio di ricerca umana, dove i bambini crescono per trovare la felicità, condividerla con gli altri e portarla nella vita. Abbiamo un urgente bisogno di queste scuole e di queste famiglie. Grazie a Swami Kriyananda per la nuova speranza che ci trasmette attraverso questo libro e attraverso l'esperienza di Ananda.
– Mauro e Graziella Gioia, insegnanti e co-fondatori di «Educare alla vita»



Speranza per un mondo migliore!

La via delle comunità cooperative

swami KRIYANANDA

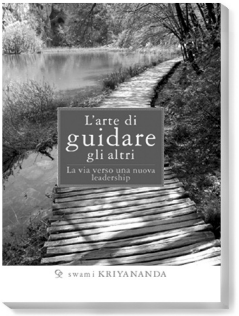
In questi tempi turbolenti, in cui guerre, lotte religiose, soffocante burocrazia e degrado metropolitano minacciano la nostra umanità e ci riducono a statistiche impersonali, è più che mai necessario un nuovo approccio alla creazione di una società vivibile.

In quest'opera di profondo valore intellettuale, J. Donald Walters (Swami Kriyananda) esamina attentamente le teorie di alcuni dei più grandi pensatori occidentali, come Platone, Copernico, Machiavelli, Malthus, Adam Smith, Charles Darwin, Karl Marx e Sigmund Freud.

Partendo dall'analisi delle loro concezioni sull'individuo e sulla società e della loro influenza, a volte nociva, sul pensiero moderno, ci offre alternative profondamente ponderate, incoraggiandoci a spezzare l'ipnosi dell'«autorità intellettuale» e a trovare nell'integrità personale la chiave per un modo di vivere più felice e appagante. 224 pp.

«Cosa significano le parole "Venga il Tuo regno... come in cielo così in Terra"? Spesso mi sono chiesta: "Questo sogno apparentemente impossibile potrà davvero avverarsi, un giorno?". Leggere, capire e gustare questo libro mi ha dato la speranza che un mondo come questo sia veramente possibile!».

– *Dott. Nora Tomosoiu, docente di comunicazione d'impresa presso la Academy of Economic Studies di Bucarest, Romania*



L'arte di guidare gli altri

La via verso una nuova leadership

swami KRIYANANDA

Molto è cambiato in questi anni nel mondo aziendale e molto continua a cambiare. Sistemi meccanicistici e fortemente gerarchizzati mostrano i loro grandi limiti: è quindi necessario rivisitare il concetto di «leadership», non più come ruolo o potere acquisito, ma nel significato più ampio di guida, sostegno e saggezza. Il vero leader è colui che sa lavorare su di sé, che entusiasma e coinvolge i propri collaboratori e sa armonizzare le energie e il lavoro di squadra.

Questi princìpi, e i molti altri presentati in questo libro, sono stati accolti con entusiasmo da imprese di ogni tipo: dalle grandi multinazionali di consolidato successo alle giovani imprese emergenti, dalle organizzazioni non-profit alle scuole. Tutte stanno mettendo in pratica con risultati estremamente soddisfacenti questo nuovo approccio alla leadership. 152 pp.

«Questo è uno dei migliori libri sulla leadership che io abbia mai letto. Insegna princìpi e pratiche che purtroppo oggi sono spesso assenti nei posti di lavoro, ma che aiuterebbero qualunque azienda o leader a crescere immensamente». – *Mel Bly, ex presidente, Warner Music Publishing*

«*L'arte di guidare gli altri* è breve, va dritto al punto ed è ricco di buonsenso. Abbiamo cercato a lungo un libro come questo e ora lo usiamo nei nostri programmi di formazione manageriale. Decisamente consigliato».
– *Kellogg Corporation*

Attrarre la prosperità

Come ottenere tutto ciò che serve al momento giusto

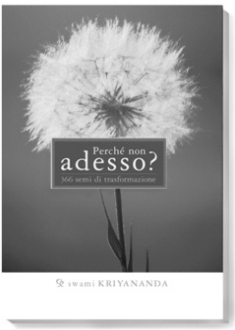
swami KRIYANANDA

Questo libro rivoluzionario cambierà per sempre il tuo modo di concepire la ricchezza. Attraverso i pratici consigli e l'affascinante racconto delle esperienze dell'autore, comprenderai che la quantità di ricchezza a nostra disposizione è infinita e che anche tu possiedi la capacità di attrarne quanta ne desideri.

Scoprirai inoltre che prosperità non significa semplicemente denaro o benessere materiale, e che la legge del magnetismo si estende ugualmente a ogni ambito dell'esistenza: amore, amicizia, successo, pace e felicità interiori. 176 pp.

«*Attrarre la prosperità* ti aiuterà ad assumere il controllo della tua vita. Potrai trovare la vera abbondanza, sia materiale che spirituale, tramite la saggezza di questo piccolo, grande libro». – *John Ernst, Richland Financial Services, USA*

«Ben scritto, conciso, questo libro è un vero e proprio piano d'azione per trovare la vera ricchezza e attrarre tutto ciò che ci serve. È un tesoro a cui attingere ripetutamente, per superare qualunque ostacolo nella vita».
– *Inscriptions Magazine, USA*



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 di benessere, amore e felicità...

In questo libro colmo del calore della saggezza, di aspettative positive e di completa apertura alle esperienze della vita, Swami Kriyananda ci offre 366 semplici e pratici «semi», da piantare nel giardino della nostra vita per veder germogliare i fiori dell'amore, dell'amicizia, della vera felicità.

Perché non adesso? è il distillato dell'esperienza di un'intera vita. È uno strumento d'ispirazione, un dono prezioso da gustare e condividere. 208 pp.

«Questo libro è diventato un compagno di viaggio nelle mie giornate, un faro di luce che mi aiuta a vivere come ho sempre desiderato fare: con coraggio, con gioia, con tutto quel che di meglio c'è in me».
– *Mascia Ellero, consulente di marketing e comunicazione aziendale*

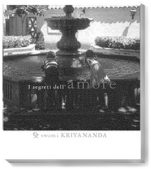
«Un libro davvero prezioso. Ogni frase è una perla di saggezza, ispirante e concreta a un tempo. Lo consiglio vivamente a tutti».
– *Boris Jaerschky, insegnante di yoga e meditazione*

I Segreti

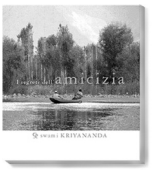
swami KRIYANANDA

Ogni libro dei *Segreti* è una raccolta di trentun perle di saggezza, una per ogni giorno del mese. Amati per la loro semplicità, questi libretti riescono a esprimere in poche parole le grandi verità della vita. Con la loro grafica raffinata e le splendide fotografie dell'autore, rappresentano il dono ideale per chi desideri condividere con gli altri i segreti di un'esistenza felice.

È disponibile anche una piccola confezione, con sei *Segreti* riuniti in un'esclusiva e originale custodia-leggìo in omaggio realizzata in plexiglas trasparente. Ciascun libro: 72 pp.



I segreti dell'amore



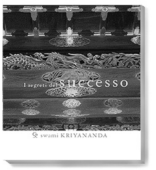
I segreti dell'amicizia

I segreti del matrimonio

I segreti della pace interiore

I segreti della felicità

I segreti della meditazione



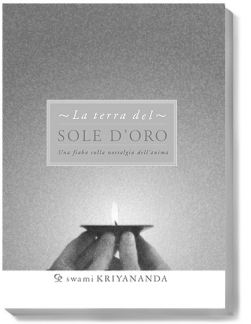
I segreti del successo

I segreti per portare la pace sulla Terra

La terra del sole d'oro

Una fiaba sulla nostalgia dell'anima

swami KRIYANANDA



Lisa è una giovane camiciaia che in una buia e fredda giornata di novembre si trova davanti a una scelta tra due mondi eternamente contrastanti: la quotidianità sicura e accettabile o la promessa della felicità e dell'amore senza fine.

La Lisa della storia sei tu, è ciascuno di noi, è la perenne speranza dell'uomo di poter abbandonare ogni tiepido compromesso per abbracciare coraggiosamente il meglio che è in sé.

Questo racconto non è per chi non ama essere coinvolto. Fin dalla prima pagina le immagini sono là, pronte a trasportarti nell'alto del cielo con un'impetuosa folata di vento. È una sfida per ciascuno di noi a chiarire cosa ci trattenga dall'amare più pienamente. Più ti addentrerai nella storia, più anche tu, come Lisa, ti sentirai chiamato a scegliere quale vita vuoi davvero: una vita di tranquilla sicurezza e comodità (che alla fine non è né sicura né comoda) o una vita di libertà? Come risponderai a questa chiamata? 80 pp.

«Tutti coloro che entreranno nella "terra del sole d'oro" con sincerità, ne faranno ritorno purificati. Questa infatti è una favola benedetta. Il suo spirito perdura lungamente nel tempo, dopo che la storia è stata narrata. *La terra del sole d'oro* è uno dei racconti più belli e ispiranti che io abbia mai letto. E uno dei più *vivi*».
– *Jay Steven Levin, insegnante spirituale*

Altri libri di Swami Kriyananda pubblicati in italiano

Il Sentiero

Lezioni di yoga pratico

Imparare a educare

Supercoscienza

I segreti per una vita migliore

Il segno zodiacale come guida spirituale

Le Beatitudini

Le chiavi per una vita gioiosa

Come essere un vero canale d'ispirazione

Ananda Yoga

Crisi nel pensiero moderno

~

a cura di Swami Kriyananda

Il Rubaiyat di Omar Khayyam

L'essenza dell'autorealizzazione

Titolo originale: Expansive Marriage:
A Way to Self-Realization
Prima edizione italiana 2003

Grafica di Scott Tully

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

ISBN: 97 88888401 669 *(ebook)*

Ananda Edizioni

Ananda Edizioni Associazione / 06023 Gualdo Tadino (PG)
Frazione Morano Madonnuccia, 7 / tel. 075-9148375 / fax 075-9148374
internet: www.anandaedizioni.it / e-mail: info@anandaedizioni.it

swami KRIYANANDA

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) è conosciuto come uomo di profonda visione e solido pragmatismo.

Kriyananda è nato in Romania da genitori americani. Ha studiato in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, autore di *Autobiografia di uno Yogi*, Swami Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, l'educazione, gli affari, la vita comunitaria, ecc.

Su questi argomenti, Kriyananda ha scritto più di ottanta libri, pubblicati in ventisette lingue in novanta Paesi. Ha inoltre composto oltre quattrocento brani musicali, per ispirare negli altri una visione elevata dell'esistenza.

Kriyananda è anche il fondatore delle comunità Ananda, veri e propri laboratori viventi per questi princìpi, che accolgono in tutto il mondo oltre mille residenti, animati dal desiderio di una vita semplice con alti ideali.

Kriyananda vive per molti mesi all'anno nella comunità Ananda nei pressi di Assisi, dove condivide con ospiti e residenti le sue esperienze di oltre cinquant'anni di vita sul sentiero spirituale.

Ananda Edizioni

Il matrimonio
come espansione del sé

«Il matrimonio deve contribuire allo scopo fondamentale della vita, cioè espandere i limiti della coscienza umana verso la consapevolezza universale.

Quando sarete riusciti a espandere la vostra relazione su un livello di vero amore disinteressato, allora l'affetto che provate l'uno per l'altro si espanderà.

Perfezionando il vostro amore, vedrete sbocciare nel vostro matrimonio una sorta di dolcezza, un rispetto e una comunione reciproci, che saranno per entrambi una fonte di gioia perenne».

swami KRIYANANDA