

A decorative border with a repeating floral and leaf pattern in a darker shade of blue, framing the central white and light blue gradient area.

# STORIE *di* MIRACOLI

---

*Testimonianze vere di eventi  
straordinari... che potrebbero  
accadere anche a te!*

— Nayaswami Asha —

## NAYASWAMI ASHA



Discepola del grande maestro spirituale e insegnante di fama mondiale, **Paramhansa Yogananda** (autore del classico *Autobiografia di uno yogi*), Asha ha studiato per più di quarant'anni con **Swami Kriyananda**, discepolo diretto di Yogananda. Ha dedicato la sua vita a portare la comprensione spirituale agli altri attraverso l'insegnamento, il counseling e la scrittura. A tale scopo, le sue lezioni negli Stati Uniti e in giro per il mondo, le lettere ai ricercatori spirituali e altri suoi scritti sono disponibili sul suo sito internet: [nayaswamiasha.org](http://nayaswamiasha.org). Asha appartiene all'ordine dei Nayaswami. Il suo nome, in sanscrito, significa "speranza". Da più di trent'anni è uno dei direttori spirituali della comunità Ananda a Palo Alto ed è autrice di numerosi libri fra cui *Swami Kriyananda come noi lo conosciamo* (Ananda Edizioni).



«Certamente una lettura per i tempi bui che tutti stiamo affrontando: quando abbiamo bisogno di ricordare che non siamo mai soli, che non dobbiamo perdere la fede e che, nei momenti cruciali, possiamo sempre contare sulla presenza di Dio. Tutto ciò ha il sapore di un dono prezioso». — *Trish Waldon, scrittrice*

«È stato difficile posarlo e andare a dormire, ieri. Ha lasciato il mio cuore colmo di gratitudine per tutti i doni della vita». — *Saiganesh, ricercatore spirituale*



STORIE *di* MIRACOLI

*Testimonianze vere di eventi straordinari...  
che potrebbero accadere anche a te!*

NAYASWAMI ASHA

*Traduzione di Clara Nubile*



*Ananda Edizioni*

© Hansa Trust 2013 edizione in lingua inglese  
© Ananda Edizioni 2018 edizione in lingua italiana

*Tutti i diritti riservati.*

DEDICATO a TUTTI

*«Se solo sapeste quanto Dio vi ama,  
morireste di gioia».*

~ SAN JEAN VIANNEY ~



Maternità		91
Nessun bisogno di presentazioni		93
Amici fino alla fine		95
Arricchisci il terreno		100
Perché io?		103
Concepimento consapevole		106
Matrimonio combinato		108
Scarpe sì, scarpe no		111
Lui sa di che cosa hai bisogno		114
Niente più lacrime		117
Cura d'emergenza		119
Nuovi piani di volo		121
La dottoressa Shanti		124
È tutto predisposto		127
Programmi di viaggio		129
La canzone della rosa		132
I fatti parlano più delle parole		135

TERZA PARTE:

**Seguimi**

Una lunga strada per arrivare		139
Doppia benedizione		144
Lettura consigliata		147
Tabella di marcia		149
Nuova linfa		151
Ritorno a casa		154
Creedere		157

QUARTA PARTE:

**Problema risolto**

Magnetismo		161
Perfetto!		164
Pioggia		166
Casa dolce casa		169
E la risposta è...		171
Una bella domanda		174
Niente più paura		177
Efficienza divina		180
Il buon karma delle auto		183
La soluzione del dieci per cento		186
Al momento giusto, la preghiera giusta		189
Lei sa		191
Tempistica perfetta		194
Sempre meglio sapere		195
Ritorno a casa		197
Progetti per la casa		201
Al di sopra delle nuvole		203
Viva il verde		207
C'è posta per te		209
Vai!		212
8ttimo!		214
Soccorso stradale		216
E vissero felici e contenti		218
La cura di una madre		222
Le fondamenta giuste		225
Il tempo		229
Muro di pietra		232
In caso di incendio		235

QUINTA PARTE:

**La presenza che guarisce**

Respirare è facile	241
Una buona medicina	243
Terapia divina	244
Colui che conforta	247
La benedizione del gattino	248
Disorientato	250
Le ali dell'angelo	252
Canto la tua canzone	255
Scomparso	259
Non è mai troppo tardi	260
Una dura lezione	264
Con le mani rivolte dall'altra parte del mare	267
Una vita al di sotto della superficie	269
Non per me stesso, Signore...	274
Care cellule cancerose...	276

Intervento divino	300
Il cuore sulla sabbia	302
Veicolo per il divino	303
Il numero giusto	306
Salvato	308
Pioggia e chiaro di luna	309
Bambina mia	312
Pace, finalmente	314
Oltre il mare	317
Nostra Signora	320
Fa' che ci sia la Luce	322
L'uccellino bianco	326
La traversata del deserto	329
Due infermiere	334
La roccia nel campo innevato	337

SESTA PARTE:

**Dio arriva**

Il nonno e la Signora	283
Quadro perfetto	285
Non sono sempre con te?	287
Una notte buia e tempestosa	289
Hansa	291
Ora!	294
Più di una vita intera	296





## INTRODUZIONE

Questo libro è per chi desidera una relazione più profonda con Dio, fondata sulla fiducia; e anche per chi trae speranza e ispirazione dalle esperienze degli altri che, ugualmente, cercano di conoscerLo.

Alcune delle storie narrate in questo volume sono piuttosto drammatiche. In un battito di ciglia, la trama dell'universo si ricompon e l'inevitabile catastrofe viene scampata grazie a forze più sottili di quelle che i sensi possono percepire.

Altre esperienze divine arrivano in modo meno eclatante, in risposta a problemi quotidiani come comprare casa, prendersi cura dei parenti che invecchiano, trovare un compagno o riparare un'automobile.

Se prima di scrivere questo libro mi aveste chiesto: «Credi nel potere della preghiera?» senza alcuna esitazione vi avrei risposto: «Sì». Ho vissuto in una comunità spirituale per più di quarant'anni e sono circondata dalle prove di questo potere.

Eppure, non ero preparata a ciò che ho visto negli occhi delle persone che hanno condiviso le proprie esperienze con me: quanto Dio risponda in modo tenero, sensibile, *personale*.

Non soltanto ai personaggi di spicco o ai talentuosi, ai ricchi e agli oratori eloquenti, ma a *tutti* coloro che si rivolgono a Lui con sincerità.

«Dio prova compassione per noi» ha scritto Paramhansa Yogananda nella sua *Autobiografia di uno yogi*. «Egli non è parziale verso alcuni, ma dà ascolto a tutti coloro che si rivolgono a Lui con fiducia. I Suoi figli dovrebbero nutrire sempre una fede incondizionata nell'amorevole sollecitudine del loro Padre Onnipresente».

La preghiera non è un rituale da compiere in modo formale a determinati orari. La preghiera è una conversazione incessante, da cuore a Cuore. Tutti i giorni parliamo ad amici e famigliari, a colleghi, commessi di negozi e parrucchieri, delle nostre speranze e delusioni, delle nostre perdite e dei nostri bisogni.

Perché non parlare anche con Colui che ha le risposte?



Molte delle persone che hanno contribuito a questo libro seguono il sentiero della realizzazione del Sé.

Nelle loro testimonianze ci sono riferimenti precisi a tale sentiero – che vengono per lo più spiegati nel contesto delle storie – così come riferimenti a persone a esso correlate. Babaji, un immortale yogi himalayano, è uno dei guru nella linea di maestri della realizzazione del Sé. Paramhansa Yogananda, autore di *Autobiografia di uno yogi*, è il guru più recente e più conosciuto. I suoi devoti lo chiamano “Maestro”. Sri Yukteswar era il guru di Yogananda. E Swami Kriyananda, “Swamiji”, è il fondatore di Ananda, una rete globale di comunità spirituali.

PRIMA PARTE

## LA MANO di DIO



*«Benché l'abilità dell'uomo nel cacciarsi  
nei guai sembri inesauribile, anche le risorse  
dell'Infinito Soccorso non sono da meno».*

LAHIRI MAHASAYA  
~ Autobiografia di uno yogi ~



## IL MESSAGGIO *del* MAESTRO

**Q**uando scoprii di avere il cancro al seno, tutti mi dicevano: «Operati prima possibile». Io non avevo tutta questa fretta. Prima volevo capire dal Maestro perché me l'avesse mandato, e come – forse persino *se* – desiderasse che io guarissi.

Quando però, subito dopo la diagnosi, venni a conoscenza di uno dei migliori specialisti nel cancro al seno in Italia, decisi di farmi avanti e di scoprire se era proprio questo che voleva il Maestro.

Io e mio marito telefonammo e ottenemmo un appuntamento con il dottore per il giorno seguente. Quando arrivai nell'ambulatorio, qualcosa mi sembrò fuori luogo. Era un medico che godeva della migliore reputazione, ma non mi pareva quello giusto per me.

Spiegai a mio marito le mie perplessità, ma lui insistette affinché andassi comunque avanti con le analisi pre-intervento. Dopo averle fatte, prenotammo un ulteriore appuntamento

col dottore, per mostrargli i risultati. In Italia c'è un sistema sanitario pubblico e ogni cosa deve essere documentata in anticipo rispetto alla visita.

Con tutti i referti e i documenti necessari, mi presentai all'appuntamento successivo. Con mio grande stupore, il dottore si rifiutò di ricevermi! Disse che era troppo impegnato e perciò sarei dovuta tornare un'altra volta.

In quel momento sentii con forza: «Questo non è il medico che mi deve operare».

Lo riferii a mio marito: era così preoccupato per me che provò comunque a convincermi ad andare avanti, tanto più che questo specialista era considerato il migliore in tutta Italia. Eppure, qualcosa più forte di me mi spinse a non dare ascolto nemmeno a mio marito.

Quella sera, durante la meditazione, dissi al Maestro: «Voglio seguire la tua volontà, non la mia. Ho bisogno di capire con chiarezza. Per favore, scrivimi cosa vuoi che faccia». Dopodiché me ne andai a dormire in pace.

Al mattino, ci recammo nel tempio della comunità per fare yoga e meditazione. Quando tornammo a casa, ci accorgemmo che qualcuno aveva infilato un foglietto sotto la porta.

Annunciai a mio marito: «Questo è un messaggio del Maestro». La mia sicurezza lo stupì, perché non gli avevo detto della mia preghiera.

Era un messaggio della mia amica Laura: mi spiegava che in una città vicina c'era un altro dottore, anch'egli specializzato nelle cure di cui avevo bisogno. Non era né ricco né famoso come l'altro, ma Laura mi consigliava di farmi visitare da lui.

Quando mio marito e io ci recammo da questo dottore, capimmo all'istante che era quello giusto. Fu lui a operarmi, e ogni cosa andò alla perfezione.

Sette mesi più tardi, venimmo a sapere che il famoso specialista che avrebbe dovuto operarmi (se gliel'avessi permesso) aveva operato altre due donne: entrambe avevano avuto problemi dopo l'intervento. Una dovrà pagarne le conseguenze per il resto della sua vita. Il dottore, al momento, è indagato.

—di *Vinaya*



**G**li incendi boschivi bruciano più rapidamente in salita che in discesa. Il calore e il fumo che si levano verso l'alto alimentano il fuoco. Se poi soffia il vento, è molto difficile fermare un incendio su per un pendio.

Questa fu la combinazione di fattori che ridusse in cenere gran parte dell'Ananda Village nel giugno del 1976. Dopo tutti questi anni, ce lo ricordiamo ancora. Così, nell'agosto del 2004, al termine di una lunga estate secca, quando si sviluppò un incendio in salita alimentato ferocemente dal vento, non ci facemmo illusioni: le conseguenze sarebbero potute essere molto gravi. Nella traiettoria dell'incendio c'erano un gruppetto di case e l'Expanding Light Retreat, il ritiro di meditazione per gli ospiti.

I pompieri volontari della comunità, assieme ai residenti non addestrati e ai tanti ospiti, si misero all'opera per proteggere un paio degli edifici più piccoli. Le aerocisterne e gli elicotteri iniziarono a sganciare acqua e liquidi ritardanti sulle fiamme. Arrivarono quaranta camion e quattrocento pompieri

nel tentativo di contenere quello che si stava trasformando in fretta in un terrificante inferno di fuoco.

«Questo è il genere di incendio che diventa incontrollabile e brucia centinaia di acri e centinaia di case» ci disse il capo dei pompieri.

I membri della comunità si radunarono sul prato antistante il piccolo supermercato della comunità.

«Ci trovavamo dall'altra parte della collina rispetto al fuoco» raccontò Devi in seguito «a circa quattrocento metri dall'incendio. Ma a causa del calore, del fumo, del rumore degli aerei e, soprattutto, dell'incertezza di ciò che sarebbe potuto accadere, la tensione era tangibile e andava crescendo. L'incendio sembrava un'energia psichica negativa che tentava di indebolirci e spaventarci. Non potevamo fare più niente per contenere fisicamente le fiamme, ma potevamo fare tanto nel generare luce per superare l'oscurità».

Devi organizzò un cerchio di preghiera: all'inizio c'erano circa venti persone, che ben presto diventarono una cinquantina, o forse più. Insieme, visualizzarono l'incendio e tutto ciò che ne veniva colpito: edifici, piante, animali e persone.

Visualizzarono sistematicamente ogni aspetto, circondandolo di luce, e prepararono per il benessere, la sicurezza e l'armonia divina di tutto. Al termine di ogni preghiera, cantarono OM per tre volte. L'OM è la vibrazione dell'universo che tutto pervade, la sostanza di cui sono fatte tutte le cose create.

«All'inizio» ci riferì in seguito Devi «il fuoco pareva vincere: la sua oscurità era più potente della nostra luce. Per niente scoraggiati, continuammo a pregare. Cantando più volte OM,



pregammo per due ore, finché non avvertimmo che l'oscurità veniva cacciata via dalla nostra luce in crescente espansione».

Poco dopo, giunse al supermercato il pompiere che coordinava i soccorsi. Con nostro grande sollievo annunciò: «L'incendio è stato contenuto».

Poi continuò: «Siete molto fortunati. Le fiamme si stavano propagando in salita, con il vento dietro di esse, verso il vostro ritiro di meditazione e le vostre abitazioni. Stavamo facendo il possibile, ma devo ammettere che non sapevamo proprio come fermarlo. Poi, all'improvviso, il vento ha invertito il suo corso! Ha cominciato a soffiare via le fiamme dagli edifici, spingendo l'incendio in discesa, dove aveva già bruciato alcune aree. Con il vento dalla nostra parte, e senza altri elementi che alimentassero le fiamme, siamo riusciti a contenerlo».

Si fermò per un attimo, poi aggiunse: «Non ho mai visto una cosa simile».

Osservando il cerchio dei membri della comunità che avevano passato le ultime due ore a pregare, mormorò: «Non so cosa abbiate fatto ma, qualsiasi cosa sia stato, ha funzionato».

—di Asha



NESSUN BISOGNO  
di PRESENTAZIONI

**H**o sempre amato gli animali. Portavo il mio gatto Dirk con me dappertutto, persino quando campeggiavo nei boschi e dormivo in una tenda. Spesso andava in giro a esplorare da solo ma, quando lo chiamavo, tornava sempre da me, correndo. Perciò rimasi profondamente colpito nel leggere che nell'*ashram* del Mahatma Gandhi vi era la pratica di inviare silenziosamente amore al mondo animale, per estendere la compassione dell'uomo al di là della sua specie.

Una sera, al termine di una meditazione particolarmente profonda, pregai per tutti gli animali del nostro pianeta, inchinandomi a Dio incarnato in tutte quelle forme. Dopodiché, mi recai in una caffetteria nelle vicinanze, perché avevo voglia di un succo d'arancia fresco. Il locale era stranamente affollato, ma riuscii a ordinare il mio succo e a trovare un posto a sedere.

All'improvviso, un pitbull sbucò dalla folla. È una razza che a volte può incutere paura, ma non era il caso di quel cane. Mi balzò in grembo e iniziò a leccarmi il viso come se

fossimo vecchi amici che si riunivano dopo una lunga separazione! Nessun cane – nessun animale, a dire il vero – aveva mai dimostrato una simpatia così immediata nei miei confronti!

Quando alla fine il proprietario del pitbull lo riacciuffò, era sbalordito.

«Di solito è abbastanza sospettoso con le persone» mi spiegò. «Non l'ho mai visto salutare nessuno in questo modo affettuoso!».

Credo che, nella grande rete della coscienza, quel cane abbia sentito la mia preghiera e che si sia affrettato a dirmi «Grazie».

—di Darshan



## CONCEPIMENTO CONSAPEVOLE

**E**ro già profondamente immerso nella vita spirituale, quando io e mia moglie decidemmo di avere un terzo bambino. Tra le altre cose, stavo “praticando la presenza di Dio”: uno sforzo di ricordare Dio in ogni momento della giornata. A prescindere da cosa si stia facendo esteriormente, si tiene sempre la presenza di Dio nel cuore.

Ho amato i miei primi due figli con tutto il mio cuore, ma nessuno di loro ha mostrato inclinazione per il cammino spirituale. «Signore» pregavo «fa' che questo terzo figlio Ti ami come io Ti amo».

Persino quando io e mia moglie facevamo l'amore, continuavo a praticare la presenza di Dio, pregando che il figlio che ci sarebbe arrivato avesse un'inclinazione spirituale. Fui consapevole del momento del concepimento e dentro di me sentii una voce che diceva: «La tua preghiera è stata esaudita».

Il figlio che ci nacque è sempre stato profondamente spirituale. Quando fu abbastanza grande, gli insegnai a medi-

tare, suggerendo che all'inizio potessero bastare cinque-dieci minuti. Si metteva a sedere e si concentrava profondamente per quasi un'ora, senza alcuno sforzo apparente. Era ancora un ragazzo, ma manifestava già la disposizione spirituale per cui avevo pregato.

—Anonima



**E**ra buio pesto, le due del mattino su una strada di campagna deserta. Un uomo solo, io, stava facendo l'auto-stop. Nemmeno un'auto in vista. Vivevo in campagna, e tutti i ragazzi come me andavano in giro chiedendo passaggi. Ma, quella notte, mi attendeva una lunga, lunghissima passeggiata verso casa.

Sono stato cresciuto come ateo e, quando sono diventato abbastanza grande da ragionare da solo, ho concluso che i miei genitori avessero ragione. Non sono mai stato uno che si tiene le proprie opinioni per sé, perciò disquisivo ferocemente contro Dio e la religione.

Lo yoga, tuttavia, mi interessava. Persino la meditazione. In qualche modo li praticavo entrambi, senza avvertire alcuna contraddizione col mio ateismo. Alla fine trovai l'*Autobiografia di uno yogi*, che divenne subito uno dei miei libri preferiti, nonostante Yogananda parlasse parecchio di Dio.

Per lungo tempo, l'ateo che era in me combatté contro le parole di Yogananda ma, lentamente, iniziai ad aprirmi al mondo che descriveva. Non fu facile.

Ora, solo soletto su quella strada desolata, cominciai a cantare un brano di Yogananda che avevo imparato di recente, "Dio splendido, Dio radioso". Sotto il cielo stellato, inneggiando a Dio con tutto il mio cuore, stentavo quasi a riconoscermi!

Continuai così per circa venti minuti. Alla fine, comparve un'auto ma mi sfrecciò accanto senza nemmeno rallentare. Notai però che si era fermata più avanti. Non mi era mai successa una cosa simile: di solito le auto si fermavano subito o proseguivano. Mi affrettai verso la vettura e sbirciai dal finestrino.

Al volante c'era una donna sola. Anche questo era la prima volta che mi accadeva: le donne da sole, di norma, non fanno mai salire autostoppisti maschi. Sembrava impaurita.

Con voce nervosa mi domandò: «Dove stai andando?». Le dissi il nome del mio paese.

«Io vado da un'altra parte» replicò «ma ti accompagno».

Salii a bordo. Mentre guidava, mi rivelò: «Non ho mai dato un passaggio a nessuno. Mai. Ho troppa paura. Ma quando ti sono passata davanti, ho sentito una voce che mi diceva: "Fermati! Accompagna quel ragazzo dove deve andare". È stata l'unica ragione per cui mi sono fermata e ti ho dato un passaggio».

Quando ero salito su quell'auto, dubitavo ancora dell'esistenza di Dio. Quando arrivai a casa, non ero più un ateo.

— di Jayadev

## QUINTA PARTE

# LA PRESENZA che GUARISCE



*«E la voce del Signore rispose:  
“Dove c'è la Mia luce,  
non può esserci oscurità”».*

PARAMHANSA YOGANANDA

*~ La realizzazione del Sé ~*





NON *per* ME STESSO,  
SIGNORE...

**E**ra una domenica mattina e io, alle undici, dovevo condurre il servizio devozionale nel nostro tempio.

Alle nove, mi venne una colica renale. Fu il dolore più atroce che avessi mai sperimentato. Il mio corpo tremava come una foglia. Gli amici volevano portarmi in macchina nell'ospedale più vicino, ma ciò avrebbe significato percorrere più di quaranta chilometri su una strada tortuosa. Il solo pensiero era... be', impensabile!

Nella sofferenza, uno dei miei principi è di non pregare per me stesso. Prego sempre per gli altri, ma pregare per il sollievo personale equivale, per me, ad ammettere di essere attaccato all'ego, e questo non mi piace. Ho dedicato la mia vita alla pratica di vedere Dio, in ogni cosa, come Colui che agisce. Di conseguenza, restai seduto, in preda agli spasimi: stavo così male che non riuscivo nemmeno a parlare.

A un certo punto, diedi un'occhiata al mio orologio: erano le undici meno un quarto. Stavo sopportando quel dolore in-

credibilmente intenso da un'ora e tre quarti. Dovevo pensare a una preghiera che non sarebbe stata per me stesso, ma per gli altri.

«Divina Madre» pregai «il servizio sta per cominciare. Se vuoi che sia io a condurlo, fai svanire questo dolore!».

Nel tempo necessario a ispirare una sola volta, il dolore semplicemente svanì! Fu sostituito da una gioia così intensa da non riuscire nemmeno a parlare. Fui comunque in grado di guidare la cerimonia e, sebbene piansi per tutta la durata del sermone, le mie lacrime manifestarono la gioia profonda che provavo, e non il dolore ormai svanito.

*—di Swami Kriyananda*



---

**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.*

## L' AUTRICE

**NAYASWAMI ASHA** è discepola del grande maestro spirituale e insegnante di fama mondiale, Paramhansa Yogananda (au-



tore del classico *Autobiografia di uno yogi*), e ha studiato per più di quarant'anni con Swami Kriyananda, discepolo diretto di Yogananda. Asha ha dedicato la sua vita a portare la comprensione spirituale agli altri attraverso l'insegnamento, il counseling e la scrittura. A tale scopo, le sue lezioni negli Stati Uniti e in giro per il mondo, le lettere ai ricercatori spirituali e altri suoi scritti sono disponibili sul suo sito internet: [nayaswamiasha.org](http://nayaswamiasha.org). Asha appartie-

ne all'ordine dei Nayaswami. Il suo nome, in sanscrito, significa "speranza". Da più di trent'anni è uno dei direttori spirituali della comunità Ananda a Palo Alto ed è autrice di altri libri: *Swami Kriyananda come noi lo conosciamo* (*Swami Kriyananda as we have known him*) e *Ask Asha*.



**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 ricercatori sinceri 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 fondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.



**SWAMI KRIYANANDA (1926-2013)**

Nato nel 1926 in Romania da genitori americani, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) ha compiuto i suoi studi dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: l'educazione, i rapporti con gli altri, il matrimonio, gli affari, l'arte, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi. Oltre a essere un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è stato anche un compositore di fama internazionale, autore di oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

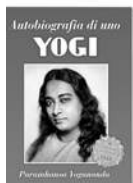
Nel 1968, Swami Kriyananda ha fondato la prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono oltre mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo il 21 aprile 2013 ad Ananda Europa, nei pressi di Assisi, ma i suoi messaggi di pace e d'amore continuano a ispirare molte anime, di tutti i sentieri, ovunque nel mondo.

Altre letture consigliate



da Ananda Edizioni



## **AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD**

*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. 528 pagine, con fotografie.

**Con CD Audiolibro:** Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. Oltre 5 ore.



## **SUSSURRI DALL'ETERNITÀ**

**Paramhansa Yogananda**

Anche in  
eBook

Molte opere poetiche possono ispirare, ma poche, come questa, hanno il potere di trasformare la nostra vita. In questo libro Paramhansa Yogananda condivide poeticamente con noi i suoi meravigliosi pensieri colmi di anelito al Divino. Include sacre richieste all'Infinito, canti e poesie, invocazioni, preghiere... e molto altro ancora! 320 pagine.



## L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA

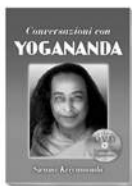
*Commentata da Paramhansa Yogananda*

Swami Kriyananda

Anche in  
eBook

Swami Kriyananda, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con il suo guru, 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.

«Un libro affascinante ... Sarà accolto con entusiasmo in tutto il mondo». —Dr. Karan Singh, leader politico e spirituale indiano



## CONVERSAZIONI CON YOGANANDA

*461 dialoghi inediti, con DVD*

Swami Kriyananda

Anche in  
eBook

Swami Kriyananda aveva solo ventidue anni quando giunse dal grande Maestro, che personalmente lo esortò a prendere nota delle sue conversazioni. Per più di cinquant'anni Kriyananda ha meditato su questi preziosi "appunti" prima di dividerli con noi. 458 pagine, con fotografie. Con DVD di 52 minuti.



## LA REALIZZAZIONE DEL SÉ

*Guida alla vera felicità*

Paramhansa Yogananda

Anche in  
eBook

Paramhansa Yogananda, negli ultimi anni della sua vita affidò a un suo giovane discepolo, Swami Kriyananda, il compito di prendere appunti durante le sue conversazioni informali. Il frutto di questo lavoro sono oltre trecento detti ricchi di rara saggezza, che costituiscono, grazie ai sottili commenti del discepolo, uno dei libri più profondi di Yogananda. Una profonda spiegazione del vero scopo della vita. 240 pagine, con foto.

«Tocca profondamente, illumina e vivifica!». —Alice Carla Bissi, cantautrice,





## COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale, offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 208 pagine, con foto.



## COME ESSERE SEMPRE FELICI

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

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. 200 pagine con fotografie.



## COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

Quanto nella nostra vita è già fisso e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti Yogananda ci spiega i misteri dell'esistenza, come la legge del karma. 176 pagine, con foto.



## RIDI CON YOGANANDA

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

L'allegria di Yogananda era famosa e il suo sorriso rimaneva impresso nel cuore di chi lo incontrava. In questa antologia troverai raccolte le migliori perle di umorismo di Yogananda, tratte dai suoi scritti e discorsi. 200 pagine con foto.



## **COME RISVEGLIARE IL TUO VERO POTENZIALE**

Paramhansa Yogananda

Anche in  
eBook

In questo libro scoprirai che dentro di te si nasconde un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quotidiane per vivere la vita con più gioia e significato. Con molte tecniche per raggiungere la calma e la felicità. 208 pagine, con fotografie.



## **COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA**

Paramhansa Yogananda

Anche in  
eBook

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, ecco una raccolta che ci aiuterà a trasformare le sfide in vittorie. Con indicazioni efficaci per superare gli ostacoli più grandi. 208 pagine, con fotografie.



## **COME AMARE ED ESSERE AMATI**

Paramhansa Yogananda

Anche in  
eBook

Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri, senza paura di essere respinti. Una guida per sperimentare l'Amore Universale. 192 pagine, con fotografie.



## **COME ESSERE SANI E VITALI**

Paramhansa Yogananda

Anche in  
eBook

In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuta a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Contiene i meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 200 pagine, con foto.



## OM

*Conoscere e usare la vibrazione più potente dell'universo*

**Joseph Bharat Cornell**

Anche in  
eBook

«Che cos'è l'OM, e che cosa significa? Si tratta dell'essenza vibratoria del creato, nota a tutte le religioni e chiamata in vari modi: "Verbo", "Amen", "il Consolatore", o "OM". Molti santi, saggi e mistici in ogni epoca hanno udito il suo suono. Il libro è ricco di tecniche, esercizi, racconti ispiranti e pratiche per sentire il suono dell'OM. 192 pagine, con foto.



**Anche in CD:** Questo CD contiene splendide meditazioni e pratiche guidate secondo gli insegnamenti di Yogananda, accompagnate da cori, campane tibetane e flauti. 66 minuti.



## SUPERCOSCIENZA

*Risvegliarsi oltre i confini della mente*

**Swami Kriyananda**

Anche in  
eBook

Molte persone hanno sperimentato momenti di coscienza elevata, ma non sanno come accedere volontariamente a questi stati supercoscienti. Attraverso semplici meditazioni, canti, affermazioni e preghiere, Kriyananda ci guida a esplorare gli stati di consapevolezza più elevati, per imparare a raggiungerli con successo e regolarità e a ottimizzarne gli effetti benefici. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.



## IO AMO MEDITARE CON CD

*Guida pratica alla pace interiore*

**Swami Kriyananda**

Anche in  
eBook

È un fatto: in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! La meditazione non è affatto difficile da imparare. In questo prezioso libro sarai guidato passo per passo da uno dei massimi esperti contemporanei, Swami Kriyananda, che ha imparato a meditare con il grande maestro indiano Paramhansa Yogananda e ha praticato e insegnato la meditazione per oltre sessant'anni. Con visualizzazioni guidate. 144 pagine. CD: 66 minuti



## KRIYA YOGA

*Il manuale per la libertà interiore*

Jayadev Jaerschky

Anche in  
eBook

Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya Yoga* ("la rotta aerea verso l'Infinito") e parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo. Spiega l'effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza e illustra come questa tecnica porti alla completa libertà interiore, accelerando la nostra evoluzione in maniera stupefacente e influenzando il nostro corpo energetico. 224 pagine con fotografie a colori.



## GLI ESERCIZI DI RICARICA – DVD

Paramhansa Yogananda – *A cura di Jayadev Jaerschky*

Il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, da oggi in uno splendido DVD completo di libretto illustrato. Gli esercizi sono guidati da Jayadev Jaerschky, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga e autore di undici libri sullo yoga. Durata DVD 2 ore, con un libro di 64 pagine.



## Altri libri di Nayaswami Asha

Anche in  
eBook

### SWAMI KRIYANANDA *come noi lo conosciamo*

In questa "biografia della coscienza" vengono messe in luce con assoluta chiarezza le straordinarie qualità di Swami Kriyananda: amore per Dio, forza guidata dalla divina ispirazione, gioia di fronte alle avversità, umorismo, saggezza, compassione e amore incondizionato. La scrittrice, raccogliendo il frutto di quarant'anni di attenta osservazione, condivide con noi alcuni dei momenti più ispiranti vissuti con Kriyananda e ci regala duecento splendide storie, ricordi personali e momenti privati vissuti insieme a questo insegnante e maestro, intessendo uno straordinario mosaico di impareggiabili lezioni universali, utili a noi tutti. 458 pagine. con fotografie in bianco e nero.

## **ALTRI LIBRI DI ANANDA EDIZIONI**

*basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda*

Il nuovo Sentiero

Paramhansa Yogananda. *Una biografia*

L'arte di guidare gli altri

Attrarre la prosperità

Il Prossimo Passo della tua vita

Yogananda. Piccole grandi storie del maestro

Esercizi di felicità

Früllati di Gioia

Le ricette dell'energia

Vivere con saggezza, vivere bene

Educare alla Vita

L'intelligenza intuitiva

Raja Yoga

Ananda Yoga

Il tunnel del tempo

I Segreti

Le rivelazioni di Cristo

Dio è per tutti

Città di Luce

Il matrimonio come espansione del sé

Il segno zodiacale come guida spirituale

## ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

Il nostro sito, [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it), è in continua crescita. Tanti nostri libri sono già disponibili anche in eBook, i libri in formato digitale da scaricare sul tuo computer, sul reader o sul tuo smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, in viaggio, al lavoro, a casa o ovunque tu sia.

- Affermazioni per l'autoguarigione
- Affermazioni scientifiche e
- Meditazioni Metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi
- Città di Luce
- 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
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- 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
- Lo yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda.  
*Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglio e chakra
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda: Piccole, grandi storie del Maestro



Formati disponibili ePub, Mobi per i seguenti dispositivi: PC, Mac, Linux, iPhone, iPad, Android, HTC, Blackberry e lettori.

Titolo originale: *Loved and Protected*  
Prima edizione italiana: febbraio 2018

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Alessandra Akshaya Limetti,  
Sahaja Mascia Ellero, Massimo e Manuela Masotti

*Si ringraziano tutti coloro che hanno contribuito  
finanziariamente alla realizzazione di quest'opera*

ISBN: 97 88897586 968



Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop.  
Frazione Morano Madonnuccia, 7  
06023 Gualdo Tadino (PG)  
tel. 075-9148375 / fax 075-9148374  
amicideilibri@anandaedizioni.it  
www.anandaedizioni.it

*Finito di stampare nel febbraio 2018  
presso CSR Tipolitografia, Roma*



*Stampato su carta ecologica Munken Print Cream*





## FIDATI DI COLUI CHE HA TUTTE LE RISPOSTE!

**Q**uesto libro è per chi desidera una relazione più profonda con Dio, fondata sulla fiducia, e anche per chi vuole trarre speranza e ispirazione dalle esperienze di altri che, ugualmente, cercano di conoscerLo. Alcune delle storie narrate sono piuttosto drammatiche. In un battito di ciglia, la trama dell'universo si ricompone e la catastrofe viene scampata grazie a forze più sottili di quelle che i sensi possono percepire. Altre esperienze divine arrivano in modo meno eclatante, in risposta a problemi quotidiani, a questioni pratiche o a situazioni difficili. Spesso il "miracolo" è un cambio di prospettiva che avviene nel cuore di chi si affida a Dio per ricevere guida e conforto, o una nuova speranza per chi si trova nella disperazione e nell'oscurità; altre volte si rivela essere una vera e propria "seconda possibilità" nella vita.

Lasciati coinvolgere dai racconti di persone che hanno qui condiviso una parte di sé per infondere ad altri, come te, la certezza che non siamo mai soli e che siamo sempre amati e protetti.



«Questo libro può veramente farti sentire amato e protetto. Vi sono narrate questioni relative alla salute, alle relazioni, al lavoro, al denaro, oppure alla crescita spirituale. È un libro che riscalda il cuore e dimostra che il divino è pronto a sostenerti in ogni momento». —*New Spirit Journal*

«CI SONO DUE MODI PER VIVERE LA  
VITA. UNO È PENSARE CHE NIENTE  
SIA UN MIRACOLO. L'ALTRO È  
PENSARE CHE OGNI COSA LO SIA.  
IO CREDO NEL SECONDO».

~ ALBERT EINSTEIN ~

**L**e 120 testimonianze contenute in questo libro ci parlano di come Dio sia realmente con noi in ogni istante del nostro quotidiano. Ci dimostrano quanto tenera, sensibile e personale sia la Sua risposta a chi si rivolge a Lui con cuore sincero e a chi è interiormente pronto a ricevere il Suo aiuto e la Sua guida.

«Dio ci sente» ha scritto **Paramhansa Yogananda** «Non è parziale per pochi, ma ascolta tutti coloro che si avvicinano a Lui con fiducia. La preghiera non è un rituale da svolgere in modo formale o meccanico, ma una conversazione continua con il divino».



«Questo è uno splendido libro. Ciò che più apprezzo di esso è che instilla nel lettore la fede – una fede che scaturisce dalla consapevolezza – che Dio non è un Essere indefinito, distante e distaccato, ma Colui che ascolta ogni nostro pensiero e che si prende profondamente cura dei nostri reali bisogni. Egli ci ama davvero come Suoi stessi figli». — *Swami Kriyananda*



Ananda Edizioni

ISBN 978-88-975-8696-8



9 788897 586968

72163G

€ 16,00