

Sussurri dall'
ETERNITÀ



Paramhansa Yogananda

«*Leggete i miei
Sussurri dall'Eternità:
attraverso di essi, in eterno,
io vi parlerò*».

~PARAMHANSA YOGANANDA~

VUOI TROVARE UN NUOVO MODO di parlare con Dio, di sentire la Sua presenza e di riconoscerti come parte divina della Sua creazione? Non è con la vuota ripetizione o con un atteggiamento da mendicante che si costruisce un rapporto con l'Onnipotente – ci spiega Paramhansa Yogananda, il famoso autore di *Autobiografia di uno yogi* – ma con l'intimità sentita e con delle vere e proprie “richieste”. Come Suoi figli, noi abbiamo ogni diritto alle Sue benedizioni, ai Suoi doni, alla Sua saggezza, alla Sua gioia. Dobbiamo solo imparare a chiederglieli nel modo giusto!

Ogni preghiera, ogni poesia, ogni canto contenuto in questo libro descrive sentimenti che nascono dal contatto *diretto* con un Dio vivente e generoso. Con immagini vivide e potenti, Yogananda ci insegna a ottenere una risposta dal nostro Padre Celeste, attirandoLo in ogni aspetto della vita quotidiana come l'Amato più vicino e più caro.

Scritto da uno dei più grandi maestri di tutti i tempi, *Sussurri dall'Eternità* contiene poesie e preghiere nate dalle profonde esperienze spirituali dell'autore. Le parole di Yogananda hanno il potere di rendere reale tutto quello che sogniamo e di guidare tutti noi, ricercatori sinceri, fino alla vetta più alta, l'unione con Dio.



S U S S U R R I

*dall'***ETERNITÀ**





PARAMHANSA YOGANANDA



S U S S U R R I
*dall'***ETERNITÀ**



Il libro delle preghiere esaudite

PARAMHANSA YOGANANDA

A cura del suo discepolo diretto, Swami Kriyananda

Traduzione di Clara Nubile

*Traduzione delle poesie di Fabio Arrivas
e Sahaja Mascia Ellero*

*Le poesie sono qui presentate per la prima volta
in una nuova versione rieditata.*



Ananda Edizioni

© Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 2008.

© Copyright edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2011.

Tutti i diritti riservati.



DEDICATO A

*tutti i templi dell'anima di cristiani, musulmani, buddisti,
ebrei, indù e dei seguaci delle altre religioni,
nei quali il Cuore Cosmico batte con lo stesso palpito, per sempre;*

E ALLE

*lampade multicolori di tutti i veri insegnamenti,
nelle quali arde la stessa, unica fiamma immacolata di Dio;*

E A

*tutte le chiese, le moschee, i vihara, i tabernacoli e i templi
del mondo, in cui il nostro Unico Padre
dimora imparzialmente nella pienezza della Sua gloria.*





INDICE

Premessa di Swami Kriyananda	xix
Prefazione di Amelita Galli-Curci	xxvii
Sussurri dall'Eternità	3
Guida alle richieste	5
Consigli al lettore	9
Il film cosmico della vita	21

SACRE RICHIESTE ALL'INFINITO

Richieste per sviluppare la Coscienza Cosmica	33
1. Saluto cosmico	34
2. Questo pretendiamo da Te, come Tuoi figli	34
3. Richiesta per ricaricare la batteria del corpo	35
4. Interpretazione spirituale del "Padre nostro"	35
5. Tu sei il miglior rifugio antiaereo	36
6. Preghiera universale nel tempio cosmico	37
7. Adorazione dell'Idolo Cosmico	38
8. Saluto al grande Precettore	39
9. Madre delle Fiamme, rivela il Tuo volto, troppo a lungo celato dietro il velo del Tuo film cosmico	40
10. Richiesta per aprire ovunque le porte dei templi spirituali	43
11. Preghiera dell'alba	43
12. Preghiera di mezzogiorno	44
13. Preghiera della sera	45
14. Preghiera della notte	45

15. Richiesta-preghiera prima dei pasti | 47
16. Richiesta-preghiera per ricaricare la batteria del corpo | 47
17. Preghiera prima di praticare la concentrazione | 48
18. Richiesta per le perle della saggezza, ottenute nel mare della meditazione | 48
19. Preghiera per espandere l'amore da me stesso a tutti i miei fratelli | 49
20. Un bouquet di tutti gli amori di Dio | 50
21. Richiesta-preghiera alla Sacra Vibrazione per l'onnipresenza | 50
22. Richiesta-preghiera per la realizzazione del Sé | 51
23. Richiesta-preghiera per rimuovere il tappo dell'ignoranza | 51

INVOCAZIONI

24. Il mio Guru | 53
25. ManifestaTi a me, o Cristo, come il Divino Pastore delle anime | 54
26. ManifestaTi a me come Krishna, il Divino Mandriano | 56
27. ManifestaTi a me come Swami Shankara | 57
28. ManifestaTi a me come Mosè | 58
29. ManifestaTi a me come Maometto | 59
30. ManifestaTi a me come Buddha | 61

PREGHIERE PER L'UNIVERSALITÀ

31. Richiesta-preghiera a Dio perché diventi il Presidente degli Stati Uniti del mondo | 63
32. Richiesta-preghiera: Fa' di me qualsiasi cosa, un cristiano o un indù, qualsiasi cosa per realizzarTi | 64
33. Richiesta per viaggiare sull'unica strada maestra della realizzazione | 65

RICHIESTE VARIE

34. Fa' di me la Tua farfalla dell'eternità | 67
35. Non Ti offrirò canti razionali e artificiali | 68
36. Preghiere su un rosario d'amore | 68
37. Librati, o Spirito potente, sul minareto delle mie aspettative | 69
38. L'ape della mia mente ama dissetarsi ai Tuoi piedi di loto blu | 70
39. Possa io servire il cocktail inebriante di Dio nelle case
dei ricchi | 70
40. Potrò acciuffarTi alla fine dell'eternità? | 71
41. Destami, affinché io possa scoprire che le paure dell'illusione
terrena non sono altro che sogni | 72
42. Pretendo di tornare a casa | 73
43. Fa' di me un leone della Tua saggezza che conquista ogni cosa | 73
44. Sono il Tuo uccello del paradiso, desideroso di volare sul Tuo
aeroplano astrale | 74
45. Vieni nel giardino dei miei sogni | 75
46. Fammi sentire che Tu e io siamo una cosa sola | 76
47. Dondolami nella culla di tutto lo spazio | 78
48. Possano le cascate del Niagara delle mie gioie inondare
tutti i cuori | 78
49. Fa' di me l'allodola della vita, bramosa soltanto della
Tua pioggia | 79
50. Fa' di me un milionario di sorrisi | 80
51. Salvaci dalla rete dell'attaccamento materiale | 81
52. O Re di tutte le nostre ambizioni, apri le porte delle nobili
aspirazioni nella dimora della nostra anima | 81
53. Salvami dal naufragio nell'oceano dei miei sogni | 82
54. Sintonizzaci su di Te, affinché possiamo udire la Tua voce | 83
55. Voglio costruire un ponte-arcobaleno della realizzazione del Sé | 83

56. Rendimi silenzioso, affinché io possa conversare con Te
con eloquenza | 84
57. Insegnami a usare ogni colpo di piccone della critica per
avvicinarmi sempre più alla Tua fonte di bontà in me | 85
58. Insegnami a pescarTi nelle acque profonde della mia anima | 86
59. Fa' che io ricordi che la via della virtù è più attraente di quella
del vizio | 87
60. Trasmetterò la mia voce con il coro dei Tuoi canti | 87
61. Insegnami a conservare nel favo del mio cuore il miele delle
buone qualità, raccolto da tutti i fiori dell'anima | 88
62. Nonostante io sia stroncato dalle critiche, insegnami a dare
sempre in cambio il mio dolce perdono | 89
63. Spiritualizza tutti i nostri pensieri e le nostre ambizioni | 90
64. Insegnaci a non seguire il fuoco fatuo della falsa felicità | 90
65. Possano le piogge scroscianti del Tuo amore inondare le barriere
del pregiudizio di razza, classe e colore della pelle | 91
66. Brucia le mie fragilità nella fornace delle tribolazioni | 92
67. La carovana delle mie preghiere è in marcia verso di Te | 92
68. Salvaci dall'esca delle comodità moderne | 93
69. Possa io mietere il raccolto più abbondante nella fugace stagione
di questa vita terrena | 93
70. Fa' che io sia l'aquila del progresso | 95
71. Inondami con il Tuo amore onnipresente | 95
72. O Divino Scultore, cesella Tu la mia vita | 96
73. Mantieni sempre puntato verso di Te l'ago della bussola della
mia attenzione | 97
74. Sii Tu il Generale nell'invasione per sconfiggere
la mia ignoranza | 98
75. Fa' che io capisca di essere soltanto un attore nel Tuo
film cosmico | 99

76. Insegnami a detestare le mosche del sarcasmo, che amano posarsi sulle ferite degli altri | 100
77. Richiesta per vedere l'unico fuoco sotto tutte le fiammelle dell'anima | 101
78. Richiesta per la prosperità: Tu sei mio Padre, io sono Tuo figlio | 101
79. Insegnami a sentire che tutti gli uomini sono miei fratelli | 102
80. Richiesta per essere liberato dalle tentazioni e dalle cattive abitudini che io stesso ho creato | 103
81. Richiesta per l'equilibrio | 104
82. Richiesta per il fervore nell'amore divino | 104
83. Richiesta affinché, attraverso tutte le prove e le tribolazioni, mai possa svanire l'amore di Dio | 105
84. Richiesta speciale, quotidiana e universale per ricevere la guida divina | 105
85. Sii Tu il Capitano del battello delle mie attività quotidiane | 105
86. Sii Tu la Stella Polare per la nave dei miei pensieri | 106
87. Adorazione di Dio come la sacra gioia trovata nella meditazione | 106
88. Richiesta per gioire di ogni cosa con la gioia di Dio | 107
89. Richiesta per la calma nell'attività | 107
90. Richiesta per amare Dio come Lo hanno amato tutti i santi | 107
91. Richiesta affinché la luce di Dio faccia svanire l'oscura ignoranza | 108
92. Richiesta per la guarigione di qualsiasi malattia corporea | 108
93. Richiesta per la guarigione altrui | 108
94. Richiesta per liberare la mente dai batteri mentali | 109
95. Richiesta per la saggezza | 109
96. Richiesta per la beatitudine | 109
97. Richiesta affinché la mia bollicina di vita diventi il mare della Vita | 109

98. Richiesta affinché Dio risponda | 110
99. Richiesta affinché Dio riveli Se stesso | 110
100. Richiesta alla Santissima Trinità | 110
101. Richiesta affinché il Suono Cosmico mi guidi dall'ignoranza alla saggezza | 111
102. Richiesta per la Tua Luce | 111
103. Richiesta per l'apertura dell'occhio spirituale, per trovare Dio in ogni cosa | 112
104. Che tutti riposino all'ombra della mia pace | 112
105. Richiesta per realizzare l'espansione della coscienza nel Suono Cosmico | 113
106. Richiesta per soddisfare un bisogno immediato | 114
107. Richiesta per sollevare il velo dell'illusione | 114
108. Richiesta per vedere Dio in ogni cosa | 114
109. Richiesta per essere tenuto sempre desto e pronto | 115
110. Tu che sei il Supremo Marinaio, vieni e prendi il timone della mia barca | 116
111. Richiesta per trovare Dio in qualunque momento, in qualunque luogo | 116
112. Richiesta per l'unione con l'Onnipotente | 117
113. Voglio sentirTi, appena dietro la voce della mia preghiera | 117
114. Richiesta per poter realizzare la presenza di Dio | 118
115. Preghiera fra il sonno e la veglia | 118
116. Richiesta-preghiera per la devozione | 119
117. Richiesta-preghiera per l'illuminazione | 119
118. Preghiera prima della meditazione | 120
119. Nascosta fra le ceneri della tristezza, ho trovato la Tua aurea presenza | 120
120. Accogli gli orfani e gli afflitti: sono giunti alla Tua porta | 121
121. ManifestaTi a me come gentilezza | 121

122. Sazia la fame della mia anima | 122
123. O Cervo Divino, andrò a caccia di Te nella foresta della mia anima | 122
124. Fa' che io sia come lacrime di compassione in tutti gli occhi colmi di pianto | 123
125. Di vetta in vetta, di cuore in cuore, volerò cantando il Tuo nome | 124
126. Insegnami a sognare la pace con i petali del papavero | 124
127. Che io sia vivo o morto, sono avvinto dalle Tue braccia immortali | 125
128. Ti ho contemplato, nascosto nei fiori | 125
129. Tu stai lentamente sorgendo all'orizzonte della mia mente | 126
130. Richiesta per vedere l'amore di Dio in tutto l'amore umano | 126
131. Apri il mio occhio interiore | 127
132. Cura la mia miope visione della dualità | 127
133. Richiesta per rendere più veloce l'attività | 127
134. Benedicimi, affinché io possa scorgerti attraverso le finestre di tutte le mie attività | 128
135. Insegnami a compiere ogni lavoro soltanto per compiacerti | 128

PREGHIERE DI DEVOZIONE

136. Porto a Te la mirra della devozione | 129
137. Inebriami con il vino del Tuo amore | 129
138. Apri la porta segreta della mia anima | 130
139. Voglio sentire il Tuo canto nel silenzio della mia anima | 130
140. Nulla può rubare il mio amore per Te | 131
141. Sarò il bimbo monello della Madre Divina | 131
142. Rendimi di nuovo puro, Madre Divina | 132
143. Ho amato tutte le cose, per imparare a desiderare solo Te | 132

144. Fa' che io Ti senta attraverso il tocco della brezza | 133
145. Aiutami a vincere la battaglia della vita | 133
146. Richiesta per eliminare le cattive abitudini nemiche | 134
147. Richiesta per non essere schiavi dell'ego o della passività egocentrica | 134
148. Ti offro una ghirlanda di devozione | 135
149. Richiesta per incendiare la foresta dell'oscurità | 135
150. Salvami dalle credenze sbagliate | 136
151. Guida il cocchio del mio corpo sulla retta via | 136
152. Insegnami a non lasciarmi ingannare dai sensi | 137
153. Insegnami a far sì che i miei sensi entrino in contatto soltanto con il bene | 137
154. Tienimi lontano dal male | 138
155. Richiesta per aprire l'occhio spirituale, la stella orientale della saggezza | 138
156. Richiesta per far sorgere l'aurora dell'intuizione | 139
157. Tieni aperto per sempre il mio occhio spirituale | 139
158. Con ogni bracciata della mia preghiera mi avvicino a Te, sempre più | 140
159. Richiesta per essere nutrito dai raggi cosmici | 140
160. Richiesta per curare l'abitudine della collera | 141
161. Richiesta per vincere la paura | 142
162. Richiesta per controllare i sensi indisciplinati | 143
163. Fammi sentire che tutto è gioia | 144
164. Fa' scivolare la Tua piccola goccia di rugiada nel Tuo grande lago: non per perdersi, ma per fondersi nell'unione con Te | 145
165. Il fuoco della mia ambizione e tutti i miei iridescenti sogni sono concentrati su di Te | 146
166. Ho cercato di comprare tutto, tranne la Tua ricchezza. Ora Ti prego di donarTi a me | 147

167. Insegnaci a non considerare nessun lavoro più importante del Tuo | 149
168. Pianta i semi della mia devozione nella terra del Tuo cuore | 149
169. Voglio sapere: Tu sarai mio? | 150
170. Insegnami ad annegare nella Tua luce e vivere | 151
171. Voglio riversare ai Tuoi piedi la fragranza della gratitudine | 152
172. Il sottomarino della mia anima Ti sta cercando | 153
173. Benedicimi, affinché io possa capire che sto sognando, anche se i sensi mi dicono che sono sveglio | 154
174. Ho rinchiuso le mie sacre aspirazioni nel sotterraneo della mia anima | 155
175. Danza in me la Tua danza dell'Infinito | 156
176. Siamo i Tuoi figli ustionati dal fuoco dei sensi e piangiamo, implorando il Tuo aiuto | 157
177. Suona la Tua melodia con il mio zufolo spezzato | 158
178. Ripara i miei nervi e installane di nuovi dentro di me, conduttori della Tua gioia | 159
179. Rendici trasparenti, così che la Tua luce possa risplendere liberamente attraverso di noi | 160
180. Insegnami a vincere ogni dissonanza, accordandomi con la mia armonia interiore | 160
181. Battezzami nel fiume della Tua grazia | 162
182. Richiesta di perdono | 162
183. Per emergere dal bozzolo dell'ignoranza | 165
184. Farò un salto dopo l'altro, nell'eternità | 166
185. Voglio essere il Tuo uccello del paradiso | 166
186. Benedici il Tuo colibrì, affinché possa suggerire il Tuo miele | 167
187. Molte porte si sono aperte dinanzi a me | 168
188. Come scacciare il re ribelle, l'Ignoranza | 168

189. Cura la mia sordità spirituale e fammi ascoltare il coro delle nobili qualità | 169
190. Insegnami a spendere per gli altri come spendo per me stesso | 170
191. Insegnami a spendere per l'opera di Dio come spendo per me stesso | 172
192. Insegnami a vedere il Tuo spirito onnipresente che soffre negli infermi | 173
193. Fa' che il mio canto risuoni con il magico potere della Tua voce | 174
194. Sarò per sempre Tuo | 174
195. Mi battezzo nelle acque delle mie lacrime d'amore | 175
196. Rafforza Tu le nostre preghiere congiunte | 176
197. Cullami per farmi addormentare nel Tuo grembo di pace | 177
198. Posato sui rami degli alberi delle tante vite, ho cantato le Tue canzoni | 177
199. Interminabili fremiti di gioia | 178
200. Insegnami a prendere tutta la bontà nella rete della mia coscienza | 179
201. Faccio voto di non distogliere mai più il mio sguardo da Te | 179
202. Nei flutti dell'azzurro mare il mio spirito salta insieme a Te | 180
203. Preservaci dal bigottismo religioso | 181
204. Richiesta-preghiera per raggiungere l'unica via maestra della realizzazione | 182
205. Fiori e cieli, i Tuoi messaggeri | 184
206. Madre Divina, vieni Tu stessa nel tempio d'amore in cui Ti attendiamo | 184
207. O Madre Divina, io sono Tuo, perché Tu sei eternamente mia | 186
208. Hai svelato i Tuoi raggi argentei di eloquente silenzio | 187
209. Nel tempio dei cuori uniti | 188
210. Verso il mio amore ai Tuoi piedi immortali | 189
211. Tutto il futuro ha danzato in me al ritmo dell'Infinito | 190

212. Con la torcia della nostra devozione, fa' svanire la nostra oscura
indifferenza | 191
213. Il razzo del mio amore | 192
214. Dal cuore di ogni cosa è sgorgata la mia musica perduta | 193
215. Un milione di inchini ai Tuoi piedi di petali, o Loto di Luce | 195
216. L'uccello dell'onnipresenza è stato liberato dalla sua gabbia | 196
217. Una preghiera | 197

RICHIESTE-PREGHIERE PER I BAMBINI

218. Tu sei Amore perché mia madre mi ama | 199
219. Amando tutti i miei amici, possa io trovare il Tuo amore | 199
220. Insegnami a donare sorrisi a tutti | 200
221. Vieni a me come pace nel sonno e come gioia quando
sono sveglio | 200
222. Tu sei chiaramente presente ovunque: mi inchino a Te | 201
223. I miei genitori e i miei amici mi amano, caro Padre, perché
Tu mi ami | 201
224. Tu sei la causa di tutto: mi inchino a Te | 202
225. Mi inchino a Te nella luce del sole, nella brezza, nell'alba e nei
cuori degli amici amorevoli | 202
226. Insegnami a trovare la felicità nella gioia degli altri | 203
227. Insegnami a sentirTi come silenzio quando chiudo gli occhi | 203

CANTI

- Rendimi mar | 205
- O Dio splendido | 205
- Sono *Aum*, sono *Aum* | 206
- Porta del mio cuor tengo aperta io per Te | 207
- I piedi di loto della Madre Divina | 207
- Io sono Lui, io sono Lui! | 208

POESIE

- La mia India | 209
Quei due perduti occhi neri | 214
Sono qui | 218
Samadhi | 221
Aum | 227
Dio! Dio! Dio! | 228
Tutti s'inchinano a Te | 229
Il nocchiere di Dio | 230
In volo | 231
La mia devozione | 232
Dopo | 234
Ombre | 236
Ovunque andiamo | 237
Lo zingaro divino | 238
Ascolta il canto dell'anima mia | 240
La fontana dei sorrisi | 242
Nel paese dei sogni | 245
L'amicizia | 248
All'Aurora Boreale | 250
Tu e io siamo uno | 254
Sono stato creato per Te | 256
Il Tuo ritorno | 258

IL NOSTRO MONDO DI SOGNO

- Sogni di Dio | 261
L'Idolo Cosmico di sogno | 268
Vincere la paura della morte | 276
Glossario | 281



PREFAZIONE

In *Sussurri dall'Eternità* di Paramhansa Yogananda ci viene insegnato a pregare il nostro Padre Celeste attraverso delle *richieste*, e non delle suppliche, per non comportarci come mendicanti. All'inizio dell'opera, l'autore spiega perché le nostre preghiere non sempre vengano esaudite. L'intero patrimonio di un padre può essere rivendicato da un figlio, ma non da un mendicante. Ecco perché l'autore ci dice che, per poter fare una richiesta, dobbiamo prima prendere coscienza della nostra identità dimenticata con il Padre nella meditazione profonda; dobbiamo ricordarci, vivendo rettamente, che Dio ci ha fatti a Sua immagine.

In questo libro sacro ci viene insegnato a resuscitare le vecchie e defunte preghiere e, attraverso le loro qualità viventi, a ottenere una risposta dall'Onnipotente Silenzioso. Invece di recitare come pappagalli delle preghiere morte, ci viene insegnato a colmare le nostre richieste con l'amore capace di invocare Dio.

Ci viene anche insegnato come evitare i due estremi: la guida egoistica del nostro piccolo sé e la dipendenza cieca e passiva da Dio. Ci viene insegnato come usare la forza di volontà e la concentrazione – entrambi doni di Dio – in modo

da non essere guidati dal nostro ego ma da Dio, così da rendere pienamente soddisfacente la nostra vita, in ogni senso. Di conseguenza, l'autore scrive: «Ragionerò, vorrò, agirò; ma guida Tu la mia ragione, la mia volontà e le mie azioni verso ciò che è giusto in ogni cosa».

Le preghiere contenute in questo libro ci aiutano ad avvicinarci sempre più a Dio, poiché descrivono sentimenti che nascono dal contatto diretto con Lui. In questo libro Dio è espresso nel Suo aspetto definito e tangibile. "L'Idolo Cosmico" è un'idea grandiosa dell'Infinito e Invisibile che diviene finito, tangibile e visibile. La Natura, l'uomo, la mente e tutti gli oggetti visibili sono considerati materiali con cui costruire un magnifico Idolo Divino sul quale possiamo facilmente concentrarci.

I seguaci di tutte le religioni possono dissetarsi a questa fonte di preghiere universali. Queste invocazioni sono una risposta alla moderna mente scientifica, che cerca Dio con l'intelletto. In questo libro è presente una grande varietà di preghiere: ciascuno di noi, quindi, può scegliere le preghiere più adatte e più utili ai propri particolari bisogni.

Rivolgo un'umile richiesta al lettore:

Non ignorare, con una frettolosa lettura intellettuale, le preziose miniere di verità nascoste nel terreno che nutre le piante-parole di questo sacro libro. Seguendo il consiglio dell'autore, scava profondamente in esse ogni giorno, ripetutamente, con il piccone dello studio attento, riverente e meditativo. Troverai infine l'inestimabile gemma della realizzazione del Sé.

Amelita Galli-Curci



S U S S U R R I

*dall'***ETERNITÀ**





SUSSURRI *dall'ETERNITÀ**

Ero sordo, ma l'Eternità, incessantemente, mi ha parlato con i Suoi sussurri. La capacità d'ascolto della mia saggezza s'è lentamente destata e, in risposta alle mie sacre richieste, ho udito i Sussurri dell'Eternità farsi sempre più chiari.

Ho chiesto all'Eternità: «Cosa significano i Tuoi sussurri?». I sussurri son divenuti sempre più forti finché, quasi all'improvviso, l'Eternità ha risposto: «Ascolta la voce che incessantemente ti guida. Io sono il portavoce di Dio, l'Eternità. A te ho sussurrato, attraverso il tuo sonno di secoli: “Destati!”. Ora sei sveglio, e i Miei sussurri non cesseranno mai di dirti: “Destati tutti i tuoi fratelli!”. Nelle menti assopite, in ogni dove, i Miei sussurri operano costantemente. Lavora

* La parola *Eternità*, così com'è usata nell'opera, simboleggia Dio manifesto nella Natura e nelle anime umane. In questo libro si tenta di mostrare come sia possibile stabilire una comunione intima e concreta fra l'Eternità e la mente degli uomini. La comunione con Dio nel Suo aspetto intangibile è possibile solo attraverso le Sue manifestazioni tangibili dell'Eternità.

Le richieste dell'uomo a Dio e all'Eternità per ricevere la guida divina devono essere fatte attraverso sussurri segreti ed efficaci durante la meditazione profonda; queste preghiere verranno esaudite attraverso i sussurri d'aiuto di Dio nell'anima. Esse dovranno essere pronunciate incessantemente alle orecchie dell'Eternità che vive nell'anima umana. Allora Dio, l'Eternità, risponderà nel misterioso silenzio, trasformando l'intero essere di chi prega e perfino il suo ambiente.

con Me, attraverso sussurri vivi ed eterni, affinché tutti possano udire la Sua voce».

Ho risposto all'Eternità: «Sussurrerò a tutti i miei fratelli addormentati: “Destatevi! Siate pronti! Tornate a casa nella Sua pace infinita!”. E prenderò in prestito la Tua voce, o Eternità, quando non sarà più possibile udire la mia voce terrena. Attraverso di Te continuerò a ripetere: “Oh, ascoltate i Suoi sussurri dell'anima, che tutti consolano!”».

Aspetterò tutti i miei fratelli, recitando loro i sussurri dell'Eternità. Mentre i miei innumerevoli fratelli umani – come pure gli animali e le scintille degli atomi – si incammineranno lentamente verso la libertà suprema, in una processione apparentemente senza fine, mormorerò con dolcezza attraverso i *Sussurri dall'Eternità*: «Destatevi! Torniamo a casa insieme, seguendo l'eterno sussurro, l'eterno richiamo della Sua voce».



GUIDA *alle* RICHIESTE

(Da leggere con attenzione)

Come spiritualizzare una preghiera o una richiesta

Come un fiammifero bagnato, se sfregato, non si accende, così una mente satura di irrequietezza non può produrre il fuoco della concentrazione, nemmeno quando si fanno sforzi enormi per far scoccare la scintilla cosmica.

Dietro i versi di ogni preghiera e ogni richiesta di questo libro si cela la fiamma dell'ispirazione. Tuttavia, poiché queste richieste devono essere necessariamente contaminate dalle acque inquinanti dell'inchiostro di stampa, dalla carta e dalle associazioni mentali di ogni individuo, è necessario elevarsi al di sopra di tutte queste distrazioni per far sprigionare da ogni richiesta-preghiera la fiamma della saggezza. Menti diverse che leggono la stessa preghiera non potranno che interpretarla in modo diverso e la percepiranno anche in maniera diversa. Ognuno può misurare il vasto oceano della verità solo in base alla capienza della propria coppa d'intelligenza e percezione. Allo stesso modo, si può percepire l'ispirazione nascosta dietro queste preghiere e richieste solo a seconda della profondità della propria intuizione e dei propri sentimenti.

Per beneficiare pienamente del fervore divino in queste richieste-preghiere, soffermati soltanto su un paragrafo alla volta di ogni richiesta: raffigurati mentalmente il significato; visualizza le immagini delle figure retoriche; infine medita profondamente su ciò che percepisci, finché non divamperà la fiamma del significato, libera da tutte le limitazioni verbali.

Una parola è come un uomo ebbro e frastornato, il quale *percepisce* l'alcol dentro di sé, ma non riesce a *esprimere* con chiarezza quella sensazione. Con un lamento o con un gesto, potrà soltanto indicare il tipo di vino che ha bevuto. Così sono le parole di queste richieste: “ebbre” di Dio. Non riusciranno mai, tuttavia, a esprimere appieno o a spiegare con completa chiarezza logica la qualità del vino dell'ispirazione che contengono, se non con un piccolo gesto o un grido soffocato.

Potresti aver voglia di leggere una preghiera o una richiesta per intero, per farti subito un'idea del suo completo significato. Tuttavia, leggendola più volte e cercando poi, ad occhi chiusi, di *percepire* l'ispirazione profonda nascosta dietro e dentro di essa, riuscirai a *spiritualizzarla*: vale a dire, a destare l'ispirazione sopita sotto la spessa coltre delle parole umane.

Le preghiere e le richieste sono come piante che ogni giorno schiudono nuovi boccioli: i fiori cambiano, ma le piante rimangono sostanzialmente le stesse. Allo stesso modo, una pianta-preghiera può avere i medesimi rami e le medesime foglie di parole, ma ogni giorno dischiuderà nuove rose di ispirazione e percezione divina, se verrà regolarmente annaffiata con la meditazione. La pianta-preghiera dovrebbe essere protetta dalle tempeste del dubbio, della distrazione, dell'in-

dolenza mentale, del continuo rinvio della meditazione (a un domani che non arriva mai!), della disattenzione e della preoccupazione per altre cose, mentre invece si crede che la mente sia del tutto concentrata sull'essenza di una preghiera.

Tali parassiti sulle tue piante-preghiere dovrebbero essere eliminati dai disinfestanti dell'autocontrollo, della determinazione e della lealtà a un unico insegnamento. In questo modo, raccoglierai ogni giorno le fulgide e immortali rose dell'ispirazione dalle piante di queste *richieste-preghiere*.

Immergiti nel silenzio e lascia che Dio risponda dentro di te. Impara a conoscerLo man mano che conoscerai il tuo vero Sé interiore. VisualizzaLo senza forma, eppure con una forma; silenzioso eppure con una voce. Ad esempio, quando Dio è descritto come l'Idolo Cosmico visibile che io ho adorato con i rulli di tamburo dell'oceano ruggente, cerca di visualizzare realmente l'intero concetto presente dietro l'Idolo Cosmico e di sentire quei rulli di tamburo. E quando si parla dell'Onnipotente come Divina Madre, cerca di sentire la stessa devozione per Dio, la Madre Universale, che un bambino pieno d'amore prova per la propria mamma.

O tu che cerchi il risveglio dell'anima! Ogni giorno, asciuga con il calore della tua concentrazione i fiammiferi bagnati delle mere parole nella richiesta che hai scelto. Poi sfregali più volte contro le fascine della tua mente. Alla fine vedrai sprigionarsi la fiamma divina.



SACRE RICHIESTE *all'*INFINITO

Richieste per sviluppare la Coscienza Cosmica

O tu, che sei giunto sulla soglia di questo libro di richieste-preghiere, non oltrepassarla in fretta. Entra e immergiti nella sacra fonte dell'amore di Dio, che si cela nelle acque calme e profonde della meditazione.

Ogni giorno, soffermati su una richiesta-preghiera alla volta e leggila con attenzione. Per prima cosa, afferra il concetto *intellettuale e concentrati* su di esso, rivolgendoti a Dio con sussurri mentali incessanti, urgenti e focalizzati.

Devi rendere personale la tua richiesta. Da quella particolare preghiera, che è come una pianta, sbocceranno nel tuo cuore pensieri simili a fiori profumati: pensieri nati dalla concentrazione e dalle esperienze interiori, inaffiati dalla rugiada divina di quella grazia che è attratta dalla meditazione.

Allora ogni parola, sostenuta dal potere del pensiero, indosserà *per te* un abito dai colori accesi e brillanti. Ogni parola sarà una fiaccola che ti guiderà nella processione dei tuoi pensieri-preghiera, mentre sarai in marcia verso Dio. Ogni

parola diffonderà una luce per illuminare il sentiero di qualche fratello smarrito lungo il cammino. Ogni canto-parola intonerà una canzone che Dio stesso ha cantato, rivelando alcune gemme di verità perdute. Ogni lume-parola illuminerà qualche oscuro angolo della tua mente. Ogni pensiero riverserà in te un sermone silenzioso della Sua sacra Beatitudine. Ogni nota-sentimento risuonerà con la presenza del Suo amore, ovunque, e desterà le anime assopite, perché ascoltino la Sua voce eternamente beata che chiama te, e l'intera umanità, implorando: «Tornate a casa!».

⇒ 1 ⇐

Saluto cosmico

(ISPIRATO DALLA BHAGAVAD GITA, LA BIBBIA INDÙ)

O Spirito, a Te m'inchino: di fronte a me, dietro di me, a sinistra, a destra. A Te m'inchino, sopra e sotto. A Te m'inchino, tutt'intorno a me. A Te m'inchino, dentro e fuori di me. A Te m'inchino, ovunque, perché Tu sei ovunque.

⇒ 2 ⇐

Questo pretendiamo da Te, come Tuoi figli

Tu sei nostro Padre. Noi siamo fatti a Tua immagine; siamo Tuoi figli. Non imploriamo né preghiamo come mendicanti,



RICHIESTE VARIE

(In questo gruppo di preghiere troverai richieste per ottenere la prosperità, l'efficienza e la saggezza, per dissipare la paura e la collera e per affrontare tante altre situazioni che si verificano nella vita di tutti i giorni).

⇒ **3 4** ⇐

Fa' di me la Tua farfalla dell'eternità

Ho bruciato il mio passato, distruggendo ogni seme del maligno destino. Con audacia ho attraversato le ceneri sparse dei miei timori passati e futuri.

Sono l'Eterno ADESSO, poiché ho squarciato il bozzolo d'ignoranza, che mi avvolgeva, con la lama affilata del libero arbitrio.

Ora sono la Tua farfalla dell'eternità, che si libra nell'aria e vola libera qua e là negli immensi cieli del tempo. Dispiegherò ovunque la bellezza delle mie ali attraverso la Natura, per deliziare tutti gli esseri viventi. Le mie ali sono cosparse di soli e polvere di stelle. Guarda la mia bellezza! Possa ogni filo di seta che ha avvolto la mia passata follia essere reciso per sempre. Ecco! Ora quei fili formano una scia dietro di me e si aggiungono alla mia bellezza, mentre volo verso il mio stesso Sé, in Te.

Non Ti offrirò canti razionali e artificiali

Intonerò un canto libero dalle influenze delle voci altrui. Ti offrirò le verginali melodie del mio cuore.

Ti canterò una canzone che nessuno ha mai ascoltato. Ho allevato io stesso questo canto-bambino e ora lo porto a Te, perché riceva un'educazione superiore.

Non ti offrirò un canto intellettuale, premeditato e disciplinato dall'arte. Ti offrirò invece le canzoni sincere e appassionate del mio cuore. Non Ti offrirò musica raffinata o gremita di emozioni, o canzoni simili ai fiori artificiali coltivati nelle serre, bensì i fiori che crescono spontanei sulle alte colline della mia anima.

Preghiere su un rosario d'amore

Recito le mie preghiere sui grani di rosario dell'amore, uniti con il filo della mia devozione. Le ripeto dirigendole al di là di tutti i nomi: Dio, Spirito, Brahma, Cristo, Shankara, Krishna, Buddha, Maometto, perché tutti i nomi sono Tuoi. E non evito nessun nome, perché so che Tu dimori in tutte le forme.

Nei Tuoi drammi cosmici sul palcoscenico del tempo e nella Tua miriade di ruoli, hai assunto innumerevoli nomi. Anche al di là di tutti questi nomi, io conosco il Tuo unico, immutabile nome: Beatitudine Eterna, Consia ed Esistente in Sé.



PREGHIERE *di* **DEVOZIONE**

»» **1 3 6** ««

Porto a Te la mirra della devozione

Con le mani giunte, il capo chino e il cuore traboccante della mirra della devozione, io giungo a Te. Tu sei mio padre e mia madre: io sono Tuo figlio. Tu sei il Maestro, io sono pronto a obbedire al muto comando della Tua voce. Come d'incanto, ho fatto comparire la fragrante devozione di tutti i cuori e l'ho mescolata alle mie lacrime. Adesso anelo a lavare i Tuoi piedi in silenzio. Il fiume delle mie lacrime cristalline, ardenti di desiderio, scorre impetuoso per sfociare in Te. Farai sì che il mio scrosciante torrente di devozione non si prosciughi nel deserto dell'illusione? Farai sì che il mio pazzo torrente di devozione segua sempre il giusto corso che conduce a Te?

»» **1 3 7** ««

Inebriami con il vino del Tuo amore

Inebriami con il vino della devozione. Ti berrò fino alla morte. I miei desideri terreni sono ormai morti, e in Te vivrò



RICHIESTE-PREGHIERE *per i* **BAMBINI**

»» **2 1 8** ««

Tu sei Amore perché mia madre mi ama

Caro Dio, so che Tu sei Amore, perché mia madre e mio padre mi amano; Tu sei mio Padre e mia Madre, in eterno. I miei amici mi amano con il Tuo amore, nei loro cuori. Tu sei il mio migliore amico. Tu sei il mio Maestro in tutto ciò che mi succede nella vita. Poiché Tu mi ami, insegnami ad amarTi.

»» **2 1 9** ««

Amando tutti i miei amici, possa io trovare il Tuo amore

Madre Divina, fa' che io ami allo stesso modo ogni amico nella mia vita. Amando tutti i miei amici, possa io trovare il Tuo amore in tutti i cuori, ovunque. Insegnami a ricambiare con un amore ancor più grande coloro che mi amano, e a



CANTI

»» **Rendimi mar** ««

(DA UN CANTO BENGALESE)

Così sia, mio Signor,
mai lontano io da Te;
onda del mar,
ritorna nel Mar!
Io son l'onda,
rendimi Mar!

»» **O Dio splendido** ««

(DA UN CANTO DI GURU NANAK)

Dio splendido, Dio radioso,
io m'inchino ai piedi Tuoi!
Nelle selve verde sei;
nelle vette ti ergi Tu;
nei ruscelli Tu sei gaio;
nell'oceano grave Tu sei.
Dio splendido, Dio radioso,
io m'inchino ai piedi Tuoi!

»» **Sono stato creato per Te** ««

Solo per Te sono stato creato.
Sono stato creato per deporre
gentilmente ai Tuoi piedi
fiori di devozione, sull'altare del mattino.
Le mie mani sono state create
per servirTi con entusiasmo,
per rimanere giunte in adorazione,
aspettando la Tua venuta
e per lavare i Tuoi piedi
con le mie lacrime, quando Tu verrai.
La mia voce è stata creata
per cantare la Tua gloria.
I miei piedi sono stati creati
per cercare ovunque i Tuoi templi.
I miei occhi sono stati creati
per contenere come un calice
il Tuo ardente amore e la saggezza
che cade dalle mani della Tua Natura.
Le mie orecchie sono state create
per cogliere la musica dei Tuoi passi
che riecheggiano nelle sale dello spazio
e per udire le Tue divine melodie che fluiscono
attraverso tutti i cuori colmi di devozione.
Le mie labbra sono state create per sospirare
le Tue lodi e le Tue inebrianti ispirazioni.

Il mio amore è stato creato per lanciare
incandescenti raggi come un faro
e per trovarTi poi così nascosto
nella foresta dei miei desideri.

Il mio cuore è stato creato
per rispondere solo alla Tua chiamata.

La mia anima è stata creata per essere il canale
attraverso cui il Tuo amore possa scorrere
ininterrotto verso tutte le anime assetate.



Paramhansa Yogananda

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi stabilmente 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 conosciuti 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 infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.



Swami Kriyananda

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.



Ananda

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono oltre centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di Ananda Yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi visitare il sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.



Ananda Edizioni

TI PROPONE ALTRE LETTURE



Autobiografia di uno yogi

Edizione originale del 1946

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Uno dei classici spirituali più amati degli ultimi sessant'anni, ora nell'edizione fedele alla versione originale del 1946. Lo spirito e le vibrazioni del grande Maestro indiano Paramhansa Yogananda sono qui catturati in tutta la loro inalterata forza e immediatezza. Un libro straordinario che dona ispirazione, speranza e illuminazione ai ricercatori della verità di ogni sentiero. Questa traduzione include brani affascinanti finora inediti in italiano. 528 pagine, con fotografie in bianco e nero. *Anche in formato pocket!*



Piccoli Sussurri

Pregchiere e poesie illustrate, dalla saggezza di un grande Maestro | *Paramhansa Yogananda*

Anche in
eBook

In questo luminoso libro, pensato per tutta la famiglia, lo spirito ritrova slancio e respiro, grazie alle ispiranti preghiere di *Sussurri dall'Eternità*. Le splendide illustrazioni di Amrita ne racchiudono, artisticamente, il senso più profondo, affinché ogni nostra preghiera diventi esperienza piena, in cui colloquiare con Dio a tu per tu e percepirlo nell'intimo del nostro più profondo Sé. 64 pagine, tutte a colori.



Conversazioni con Yogananda

461 dialoghi inediti del grande maestro, 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 custodito questi preziosi "appunti" e, dopo avere meditato a lungo su queste verità, condivide con noi questi gioielli di saggezza, devozione e umorismo. Nel DVD allegato Swami Kriyananda ci spiega come ha incontrato Paramhansa Yogananda nel 1948. 458 pagine, con fotografie; DVD 52 minuti.



Come essere sempre felici

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 essere una persona di successo

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. 200 pp., con foto.



Come amare ed essere amati

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. Questo libro è una guida pratica per superare le cattive abitudini che compromettono la vera amicizia; scegliere il partner giusto e creare un rapporto duraturo; fare l'esperienza dell'Amore Universale dietro tutte le nostre relazioni. 192 pagine, con fotografie.



Come vincere le sfide della vita

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questa raccolta di testi inediti ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro Sé. Contiene indicazioni concrete ed efficaci per superare gli ostacoli più grandi, come la paura, il nervosismo e la collera. 208 pagine, con fotografie.



Come creare il proprio destino

Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti inediti Paramhansa Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza. 176 pagine, con fotografie.



Come essere sani e vitali

Ricarica il corpo con l'Energia Vitale! In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Inoltre, contiene i meravigliosi Esercizi di ricarica. 200 pagine, con fotografie.



Come risvegliare il tuo vero potenziale

Hai talenti e qualità ancora inespressi? Sei pronto a fare dei passi concreti per scoprire le tue risorse nascoste di gioia e amore e per risvegliare il potere dentro di te? 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. Una preziosa fonte di strumenti e consigli pratici. 200 pagine, con fotografie.



Ridi con Yogananda

Che cosa c'è di più bello nella vita del ridere? Una delle caratteristiche più apprezzate di Yogananda era il suo senso dell'umorismo, quello spirito giocoso che viene da un'inesauribile fonte di gioia, accessibile a tutti noi. Diventa anche tu un "milionario di sorrisi", come sempre esortava Yogananda! 232 pagine, con fotografie.



Le rivelazioni di Cristo

Proclamate da Paramhansa Yogananda
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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.



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.



Io amo meditare

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 Swami Kriyananda, che ha imparato a meditare con Yogananda e ha praticato e insegnato la meditazione per oltre sessant'anni. Con visualizzazioni. 144 pagine. Disponibile anche con CD, con una registrazione rilassante delle visualizzazioni guidate contenute nel libro e con musiche di Swami Kriyananda. 66 minuti.



Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Per la prima volta riuniti in un unico volume, due dei libri più popolari di Yogananda, da utilizzare per la meditazione, la preghiera e la trasformazione personale. Yogananda ci rivela le leggi per conseguire la salute e il successo materiale e spirituale in oltre 300 meditazioni, preghiere, affermazioni e visualizzazioni. 192 pagine.



Gli esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda DVD

A cura di Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Gli Esercizi di ricarica, il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, da oggi in uno splendido DVD completo di libretto illustrato. Il DVD contiene diversi modi di eseguire la pratica (classico, lento, a terra, ecc.) sempre secondo le indicazioni di Yogananda tratte dalle sue lezioni *Yogoda*. Gli esercizi sono guidati da Jayadev Jaerschky, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga. Durata DVD 2 ore, con un libro di 64 pagine.



Paramhansa Yogananda

Una biografia, con ricordi e riflessioni personali

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Dai ricordi diretti di un discepolo nasce questa straordinaria biografia del grande maestro indiano. Grazie alla sua vivida memoria, Swami Kriyananda ci regala storie e racconti inediti su Yogananda e lo presenta in un'ispirante immagine a tutto tondo, cogliendone tutti gli aspetti: la sua saggezza, il suo umorismo, il suo amore infinito. 368 pagine, con fotografie in bianco e nero.



Il nuovo Sentiero

La mia vita con Paramhansa Yogananda
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Fin dalla sua prima uscita negli anni Settanta, Il Sentiero ha conquistato migliaia di lettori in tutto il mondo con l'affascinante resoconto delle esperienze di vita dell'autore a fianco di uno dei giganti spirituali dei nostri tempi, Paramhansa Yogananda. Questa nuova edizione comprende molti racconti inediti e la narrazione dell'infanzia e giovinezza di Swami, omessa nelle precedenti edizioni italiane. 600 pagine, con fotografie.



Yogananda

Piccole, grandi storie del maestro
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Una raccolta delle più belle storie raccontate da Yogananda nei suoi scritti e nelle sue conferenze. Brevi racconti colmi di umorismo e ispirazione, che cadono con leggerezza nel terreno del cuore per far sbocciare i più bei fiori della saggezza e dell'amore. 192 pagine, con illustrazioni a colori di Nicoletta Bertelle.



Lo Yoga di Yogananda

Il manuale dell'Ananda Yoga per risvegliare corpo, mente e anima.

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

È il primo manuale completo dell'*Ananda Yoga*, con tutte le posizioni dettagliate, a colori, un compendio unico e inedito degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda sullo Yoga. Nel libro troverai:

- 84 posizioni yoga con affermazioni
- 7 sequenze di pratica
- l'arte del pranayama
- la pratica degli asana secondo Patanjali
- pratiche di meditazione
- l'arte di portare lo yoga nel quotidiano.

Un tesoro assoluto che resterà un pilastro di riferimento per tutti coloro che praticano yoga. 368 pagine, con fotografie.



Yogananda mi ha cambiato la vita

Mario Raffaele Conti • Elia Perboni



L'*Autobiografia di uno yogi* di Paramhansa Yogananda, pubblicata nel 1946, scatenò un'autentica rivoluzione spirituale.

Devoti di Yogananda furono Elvis Presley, John Coltrane, Ravi Shankar, Carlos Santana, gli Yes, George Harrison e Steve Jobs (che al suo funerale chiese di regalare una copia del libro). Nella seconda parte, alcuni personaggi famosi raccontano in esclusiva come l'*Autobiografia* abbia cambiato la loro vita: Enzo Decaro, Giacomo Campiotti, Laura Marinoni, Riccardo Sardoné, Donatella Caramia e altri. Con la prefazione di Carla Bissi, in arte Alice. 216 pagine con foto.



Apri il chakra del cuore – CD

Tecniche di Yogananda & Campane Tibetane

Jayadev Jaerschky • Peter Treichler

Le pratiche e le affermazioni di questo CD sono state insegnate da Paramhansa Yogananda. Le tracce a tema sono legate da un filo conduttore comune: l'Amore Universale del cuore. È un CD esperienziale, non semplicemente da ascoltare, pensato per tutti coloro che hanno bisogno di una pausa dalle attività quotidiane. Uno splendido strumento di ispirazione e un valido compagno di viaggio per la vita. Durata 70 min.



Fai volare la tua anima! – CD

Poesie mistiche di Paramhansa Yogananda

Interpretate da voci ispirate di attori italiani

A cura di Jayadev Jaerschky

Una raccolta unica delle più belle poesie scritte dal grande mistico Paramhansa Yogananda, lette e interpretate con passione e ispirazione da quattro noti attori italiani: Laura Marinoni, Vivek Riccardo Sardonè, Riccardo Serventi Longhi, Candida Di Bonaventura. Un prezioso strumento per l'interiorizzazione, per ritrovare il nostro centro di pace e armonia e per espandere il cuore. Un CD perfetto per interiorizzare l'energia prima o dopo la meditazione. Durata 70 min.

Titolo originale: Whispers from Eternity

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

Prima edizione italiana: gennaio 2019
Grafica di Tejindra Scott Tully

ISBN: 97 88888401 997



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

*Finito di stampare nel gennaio 2019
presso CSR Tipolitografia, Roma*

Paramhansa YOGANANDA

Nato nel 1893, Yogananda fu il primo grande maestro indiano a trascorrere la maggior parte della sua vita in Occidente. Divenne famoso grazie alla sua *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti continuano a ispirare milioni di persone in ogni parte del mondo.



Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era di aiutare i sinceri ricercatori della verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio.

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.

Swami KRIYANANDA

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) è stato uno dei massimi esponenti dello yoga in Occidente.



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.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo il 21 aprile 2013 ad Ananda, 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.



*Uno dei più ispiranti
libri di preghiere di tutti i tempi*

MOLTE OPERE POETICHE possono ispirare, ma poche, come questa, hanno il potere di trasformare la nostra vita. In questo libro Paramhansa Yogananda, il grande maestro indiano autore di *Autobiografia di uno yogi*, condivide con noi i suoi meravigliosi e poetici pensieri, colmi di anelito al Divino.

Con immagini brillanti, potenti e vive, le sue preghiere attirano Dio in ogni aspetto della nostra vita quotidiana, come l'Amato più vicino e più prezioso. Questa opera non settaria – che onora Dio nella forma di Gesù Cristo, Buddha, Mosè, Maometto e Krishna – ci guida a percorrere la via della realizzazione del Sé, fornendoci centinaia di modi piacevoli per conversare con Dio.

✿ SACRE RICHIESTE ALL'INFINITO ✿ PREGHIERE PER OTTENERE LA DEVOZIONE, L'ILLUMINAZIONE, LA SAGGEZZA, LA PROSPERITÀ, LA SALUTE, L'AMORE DIVINO ✿ CANTI E POESIE ✿ E MOLTO ALTRO ANCORA!

«CI SONO TRE BIBBIE da cui traggio ispirazione: la Bibbia cristiana, la *Bhagavad Gita* indù e il mio libro *Sussuri dall'Eternità*, che mi è stato donato da Dio». –Paramhansa Yogananda

ISBN 978-88-884-0199-7



9 788888 401997

77757D

€ 12,00

Disponibile anche in  e-book

Ananda Edizioni