Con ESERCIZI di RICARICA scaricabili online

YOGODA

GLI ESERCIZI DI RICARICA

GUARISCI E TRASFORMA LA TUA VITA

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Tecniche ❁ Filosofia ❁ Pratiche quotidiane ❁ Affermazioni

JAYADEV Jaerschky

YOGODA

GLI ESERCIZI DI RICARICA

GUARISCI E TRASFORMA LA TUA VITA

Jayadev Jaerschky

Traduzione di Sahaja Mascia Ellero

Copyright Yogananda Edizioni 2021
Tutti i diritti riservati.

Ananda Edizioni

Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Notizie, preparazioni, ricette, esercizi, suggerimenti contenuti in questo volume non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto l'autore e l'editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico (autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via).

Questo libro è dedicato a

Swami Kriyananda

mio insegnante spirituale,
che ha incarnato l'insegnamento
«Più forte la volontà,
più forte il flusso di energia».

Un segno distintivo della sua vita
era la sua enorme energia,
con la quale trasmetteva
una tangibile **shakti** spirituale.

Quando gli chiesi se scrivere libri
fosse una cosa buona per me,
mi scrisse questa preziosa risposta:

«Io scrivo in maniera concisa,
con l'aspettativa che altri vorranno
espandere ciò che ho scritto.
In questo modo, sono l'esatto
contrario dei filosofi tedeschi,
che sembrano voler definire
con esattezza ogni loro idea.
Quindi, sì, scrivi tutto
quello che vuoi».

Grazie, Swami, per la tua benedizione!

«Il sistema YOGODA
insegna a imbrigliare e dirigere la volontà
per favorire l'afflusso della vibrante Energia Vitale
in qualsiasi parte del corpo che ne abbia bisogno.
Né i metodi di cultura fisica né la guarigione mentale
possono eguagliare i meravigliosi risultati dello YOGODA,
che impiega direttamente la volontà e l'Energia Vitale.
Non è immaginazione: è possibile percepire
il formicolio dell'energia che attraversa il corpo
grazie all'uso degli esercizi YOGODA».*

Paramhansa Yogananda

* Paramhansa Yogananda, *Affermazioni scientifiche di guarigione*, 1924. Pubblicato da Ananda Edizioni con il titolo *Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche*.

INDICE

Introduzione allo YOGODA | 9

Passo 1 | 13
Storia e origini dello YOGODA

Passo 2 | 33
Il *prana*: luce per il corpo, la mente e l'anima

Passo 3 | 43
Che cos'è esattamente il *prana*?

Passo 4 | 53
Le fonti indirette del *prana*

Passo 5 | 61
La fonte diretta del *prana*

Passo 6 | 69
Il midollo allungato: la "bocca di Dio"

Passo 7 | 83
La forza di volontà: la chiave per aumentare la tua energia

Passo 8 | 101
Un primo allenamento pratico: la Ricarica delle venti parti del corpo

Passo 9 | 109
La serie completa: i trentanove Esercizi di ricarica

Passo 10 | 127
Gli Esercizi di ricarica come strumento per la tua evoluzione

Passo 11 | 139
Applicare gli Esercizi di ricarica alla vita quotidiana

Passo 12 | 151
Applicare gli Esercizi di ricarica per acquisire un forte magnetismo

Passo 13 | 159
Applicare gli Esercizi di ricarica per diventare un "canale" nella vita

Passo 14 | 169
Applicare gli Esercizi di ricarica alle tecniche di guarigione

Passo 15 | 179
Applicare gli Esercizi di ricarica alle posizioni yoga, al *pranayama* e alla meditazione

Passo 16 | 191
Un *sadhana* quotidiano per te

Passo 17 | 199
Una nuova era: il *Dwapara Yuga*

Passo 18 | 207
Passare il testimone agli altri

Una storia per concludere: *una visita dal Cielo* | 213

Epilogo | 219

Introduzione allo YOGODA

«Il tratto distintivo del metodo YOGODA è la ricarica muscolare attraverso la forza di volontà: consiste nell'indirizzare mentalmente l'energia vitale verso ogni parte del corpo».

*Autobiografia di uno yogi**

Caro Lettore,

benvenuto a questo libro sullo YOGODA. Un meraviglioso viaggio interiore ti attende, colmo di esplorazione, scoperte ed evoluzione. Camminerai sulle orme dei grandi yogi che, nel corso dei secoli, hanno praticato l'arte di controllare la forza vitale nel proprio corpo.

Lo YOGODA, oggi chiamato "Esercizi di ricarica", è un sistema di esercizi yogici innovativo, profondo e potente, che ricarica di energia e risana il tuo corpo. Ma non solo: aumenta la tua gioia nella vita, poiché energia e gioia vanno mano nella mano.

In aggiunta, lo YOGODA sarà uno strumento per la tua evoluzione interiore come anima. Svilupperai qualità fondamentali come la forza di volontà, la concentrazione, la profonda consapevolezza, la percezione del *prana*. Svilupperai anche una nuova connessione con l'universo.

Lo YOGODA si basa sull'antico insegnamento secondo il quale l'intero universo fisico è una condensazione di energia. Da lungo tempo gli scienziati hanno scoperto che la materia è energia; possiamo far esplodere l'atomo e convertire la materia in energia. L'energia, in effetti, è la chiave per comprendere tutto il nostro mondo e per rendere appagante la nostra vita.

Chiediti: «Mi piacerebbe sviluppare un maggiore senso di vitalità, armonia ed equilibrio nella mia vita?». Se la tua risposta è «Sì!», allora segui questo libro con pazienza e costanza, fino alla fine. Apprenderai una pratica potente, basata

* Tutte le citazioni da *Autobiografia di uno yogi* contenute in questo libro sono tratte dall'edizione originale del 1946, pubblicata da Ananda Edizioni.

sull'antica saggezza dello yoga. È un metodo che è stato portato in Occidente da Paramhansa Yogananda (che presenterò tra poco). È universale, semplice, efficace, adatto a persone di qualunque età; è anche gratuito... e molto gioioso!

Energia!

La parola chiave, in queste pagine, sarà *energia*.

Per sintonizzarci con il cuore di questo libro, proviamo a fare un piccolo esperimento: siediti dritto e ripeti diverse volte la parola *energia*. Osserva attentamente come vibra dentro di te, come la percepisci. Qual è la sensazione immediata che ti dà, quando la senti? Non sembra forse che risplenda? Non è gioiosa? Non ti fa sorridere? Non ti sembra istintivamente la chiave per una vita più felice?

È proprio così. Lavorare con l'energia migliora enormemente la qualità della tua vita.

Lo YOGODA è «un sistema di perfezione fisica, mentale e spirituale».* In questo libro, impareremo a praticarlo per il nostro massimo beneficio.

Questo sistema, tuttavia, non è sempre facile da comprendere, perché la nostra coscienza è profondamente radicata nel mondo materiale. Siamo abituati a vedere, toccare e gustare solo gli oggetti fisici. Siamo anche abituati a percepire noi stessi solo come un corpo fatto di carne, ossa e muscoli. Tuttavia, il successo dello YOGODA sta nel lavorare consapevolmente con una realtà più sottile: il *prana*, o forza vitale, che è la chiave suprema per il benessere fisico, mentale e spirituale. In questo libro, quindi, il nostro obiettivo è quello di aprire gradualmente la porta della coscienza, che conduce allo sfavillante mondo dell'energia.

Rallegrati! Hai il privilegio di studiare in queste pagine gli autentici insegnamenti originali di Paramhansa Yogananda, completamente privi di modifiche, così come lui li ha presentati nelle sue prime lezioni per corrispondenza. Durante la sua vita, quelle lezioni furono dapprima chiamate *Yogoda Lessons* e in seguito *Praecepta Lessons*. Entrambe verranno citate frequentemente in questo libro, contrassegnate rispettivamente con i simboli YL e PL.

Anche quello che non è presentato come citazione diretta di Yogananda o Swami Kriyananda fa comunque parte dei loro insegnamenti. Semplicemente, non è possibile specificarlo ogni volta: «Yogananda ha detto che...», «Kriyananda ha insegnato che...», altrimenti questo libro diventerebbe così pesante da far affondare una nave!

I libri dovrebbero essere divertenti da leggere. Spero che te lo godrai veramente, come se mi sentissi parlare direttamente a te, da amico. Immagina che stiamo facendo una conversazione amichevole. La tua parte è quella di contribuire a tua volta, anche se solo mentalmente, con le tue esperienze, i tuoi pensieri e i tuoi commenti.

* Paramhansa Yogananda, *Yogoda Lessons*, 1925.

Per rendere questo libro uno scambio ancora più profondo da anima ad anima, ho deciso di condividere con te le mie esperienze personali con Swami Kriyananda, poiché lui era un esempio vivente degli insegnamenti che ti accingi a studiare. Ogni esperienza, come vedrai, contiene anche un messaggio prezioso per la tua vita.

Un'ultima cosa: in queste pagine userò la parola *Dio*, ma tu puoi tradurla creativamente nella tua mente nel modo che preferisci. Se sei un ateo, potresti pensare a Dio come al potenziale più alto che puoi immaginare per te stesso.

In questo spirito, goditi la seguente affermazione, che trasmette il messaggio fondamentale di questo libro:

«In me si trova l'energia
per compiere tutto ciò che vorrò fare.
Dietro ogni mia azione,
c'è l'infinito Potere Divino».*

Swami Kriyananda

Ti auguro un viaggio yogico avventuroso,
illuminante e appagante.

Jayadev

* Swami Kriyananda, *Affermazioni per l'autoguarigione*, Ananda Edizioni.

Passo 1

Storia e origini dello YOGODA

«Gli studenti venivano istruiti anche nelle tecniche di meditazione e concentrazione dello yoga, e seguivano un peculiare metodo di sviluppo fisico, denominato "Yogoda", di cui avevo scoperto i principi nel 1916».

Autobiografia di uno yogi

Una tecnica yogica antica e moderna

Lo YOGODA – gli Esercizi di ricarica – è il contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga.

Il vero yoga, come probabilmente sai, non è mai stato inteso come ginnastica o sport. La pietra d'angolo dell'antica scienza dello yoga è sempre stata il controllo dell'energia (*pranayama*). Quel controllo, tuttavia, è impossibile senza la *percezione* dell'energia. Non si può controllare qualcosa che non si percepisce. Come ha detto Swami Kriyananda: «La consapevolezza, infatti, *è il primo e più importante stadio verso il raggiungimento del controllo*».*

Lo YOGODA ti insegnerà questa fondamentale percezione e controllo dell'energia. In questo modo, ti permetterà di accedere ai livelli più profondi dello yoga e della vita. Ti insegnerà a inviare potentemente il *prana* alle tue cellule, per ottenere la salute radiosa di corpo, mente e anima.

Lo YOGODA è una creazione di Yogananda. Tuttavia, il principio su cui si basa – il controllo dell'energia – è antico quanto lo yoga stesso. Nei tempi antichi, questo principio era conosciuto come *prana dharana* (concentrazione dell'energia).

Il famoso studioso dello yoga Georg Feuerstein (1947-2012) lo definisce in questo modo nel suo rinomato *Encyclopedic Dictionary of Yoga*: «*Prana dharana* (la

* Swami Kriyananda, *Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata*, Ananda Edizioni.

concentrazione della forza vitale) è la tecnica che consente di proiettare la forza vitale (*prana*) in specifiche parti del corpo, per ripristinare la salute in un particolare organo. A questa pratica, descritta nella *Tri-Shikhi-Brahmana-Upanishad* (II,109), è attribuita la capacità di eliminare qualunque malattia e fatica».

Lo YOGODA, in altre parole, non è un normale sistema di esercizio fisico. Certo, se osservi una persona mentre pratica gli Esercizi di ricarica ti potrà *sembrare* soltanto un comune allenamento. Vedrai quella persona tendere e rilassare certe parti del corpo, sollevare pesi immaginari, fare allungamenti laterali e rotazioni, correre sul posto. Questo, però, non è *tutto* ciò che sta realmente accadendo.

Lo scopo principale dello YOGODA è di ricaricare la "batteria del corpo" con l'energia cosmica. Questa energia vitale è la fonte della giovinezza, che rinnova, rigenera, guarisce e rafforza le cellule del tuo corpo, dall'interno.

Questa affermazione esprime perfettamente il vero scopo dello YOGODA. Ripetila, come ha consigliato Yogananda, concentrandoti nella fronte:

«Io penso che la mia vita fluisce,
io so che la mia vita fluisce,
dal cervello in tutto il mio corpo, fluisce.
Striature di luce si irradiano
fino alla radice dei miei tessuti.
L'alluvione della Vita corre lungo le vertebre
attraverso la spina dorsale in schiuma e spruzzi.
Le piccole cellule bevono tutte,
le loro piccole bocche brillano,
le piccole cellule bevono tutte,
le loro piccole bocche brillano».*

Paramhansa Yogananda

Prima che cominciamo a esplorare come attivare «l'alluvione della Vita» attraverso lo YOGODA, vorrei presentarti il Maestro che lo ha insegnato.

* *Affermazioni scientifiche di guarigione, op. cit.*

Che cos'è lo YOGODA?

Il sistema YOGODA è una scoperta epocale nella scienza della cultura fisica e interiore.

Il termine *YOGODA* deriva da *Yoga*, che significa armonia o equilibrio, e *da*, "ciò che impartisce". Di conseguenza, YOGODA significa quel particolare sistema che impartisce armonia ed equilibrio a tutte le forze e facoltà che operano per la perfezione di corpo, mente e anima.

Lo YOGODA rivoluziona tutte le precedenti idee sull'evoluzione dei tessuti corporei e delle facoltà mentali. Provoca la resurrezione delle cellule nei tessuti morenti e delle facoltà esauste, nonché la formazione di miliardi di nuove cellule e fresche facoltà, il tutto attraverso il giusto esercizio della conazione, o volontà.

Lo YOGODA integra e completa altri sistemi di esercizio fisico. Attraverso di esso, tutti i diversi tessuti – ossei, muscolari, connettivi, nervosi, adiposi e così via – si formano in modo proporzionato e la mente viene rafforzata. La circolazione, la respirazione, la digestione e tutti gli altri processi corporei involontari vengono armonizzati e rinvigoriti, e la mente si chiarisce.

Lo YOGODA si rivelerà essere il rimedio più sicuro ed efficace per le malattie corporee e per le condizioni disarmoniche della mente. Agisce come un balsamo risanante per le affezioni e le anormalità nervose. I disturbi gastrici e addominali si lasciano velocemente risolvere da questo trattamento. Esso cura la costipazione accelerando l'azione peristaltica dei muscoli intestinali e le secrezioni di fegato, pancreas, ecc; cura il mal di testa, la gotta e i reumatismi regolando la circolazione; elimina raffreddori, bronchiti e così via esercitando adeguatamente gli alveoli polmonari. Con il suo aiuto, la generale vitalità aumenta considerevolmente, dando luogo a un meraviglioso sviluppo della forza dei tessuti e a un inaspettato vigore dei nervi, assicurando così una maggiore longevità. Anche la memoria e le capacità mentali vengono aumentate dal maggiore afflusso sanguigno.

Lo YOGODA insegna l'arte di inviare consapevolmente l'energia vitale curativa in qualsiasi parte del corpo malata.

Epilogo

I libri, per quanto colmi di contenuti, possono trasmettere gli insegnamenti solo in modo limitato. Nella tradizione yogica, la forma di apprendimento più importante è considerata quella che proviene dalla pratica e dall'esperienza personale. La nostra speranza, quindi, è che questo libro ti abbia fornito non solo le necessarie informazioni ma, soprattutto, che abbia anche acceso in te l'entusiasmo per praticare regolarmente lo YOGODA.

Ex nihilo nihil fit: dal nulla non proviene nulla. In altre parole, la tua pratica dello YOGODA necessita di pazienza e disciplina, come pure di uno spirito di esplorazione interiore. Gradualmente, man mano che progredirai, i benefici si manifesteranno nella tua vita.

Tutta la nostra società – anche se talvolta sembra che non sia così – si sta evolvendo, lentamente ma costantemente. Uno degli sviluppi sarà la crescente applicazione del *prana*: nella guarigione, nella psicologia, nello sport, negli affari, nella creatività, nello yoga, nell'alimentazione, in ogni cosa. Come abbiamo detto, viviamo in una nuova era, il *Dwapara Yuga*, l'era dell'energia.

Lo YOGODA è una tecnica che ti aiuterà in questo importante sviluppo.

Yogananda afferma perfino che, in futuro, la nostra società farà straordinari progressi nell'utilizzo del *prana*: «Secondo le Scritture indù, il cibo del futuro superuomo consisterà quasi esclusivamente di questa energia che proviene dal cosmo. Quando nell'essere umano le batterie di corpo, mente e anima si scaricheranno, saranno ricaricate mediante l'energia cosmica».*

Il tuo corpo, mente e anima offrono un favoloso potenziale di scoperta. Gli esseri umani sono straordinari, poiché sono creati a immagine di Dio. Grandi avventure ti attendono, sotto la superficie della materia. Renderanno la tua vita molto più interessante, perfino divina.

Possa tu essere benedetto con una vita migliore e più elevata attraverso lo YOGODA!

* *Praecepta Lessons*, *op. cit.*

Paramhansa Yogananda

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 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 sinceri ricercatori della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé".

Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. 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.

Kriyacharya Jayadev Jaerschky

Jayadev Jaerschky è nato in Germania. Ha iniziato la sua ricerca interiore nell'adolescenza e nel 1989, dopo un pellegrinaggio in India, ha deciso di stabilirsi nel centro Ananda nei pressi di Assisi e di seguire la tradizione del *Kriya Yoga* di Paramhansa Yogananda attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Nel 1991 ha ricevuto l'iniziazione al *Kriya Yoga* da Swami Kriyananda, che lo ha incoraggiato a insegnare e, più tardi, a scrivere libri.

Jayadev tiene ogni anno seminari in varie parti d'Italia. Ha inoltre insegnato in diversi Paesi europei e in India, Egitto, Russia, Ucraina e negli Stati Uniti.

Nel 2007 ha fondato la *Scuola Europea di Ananda Yoga*, di cui è direttore e dove tiene corsi durante tutto l'anno formando nuovi insegnanti di *Ananda Yoga*.

Jayadev è autore di numerosi libri sullo yoga: *Risveglia i chakra*; *Yoga come preghiera*; *Kriya Yoga*; *Gli Esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda* (con DVD); *Respira che ti passa!*; *L'Eterno Presente*; *Yoga che ti passa!: Liberi dal mal di schiena*; *Esercizi di felicità* (con Giulia Calligaro); *Lo Yoga di Yogananda*, *Il quaderno dei passi felici* (con Sahaja Ellero), e i due titoli della collana *Yoga Therapy: Vincere lo stress* e *Vincere l'insonnia*. Ha anche curato l'edizione delle raccolte *Aforismi per la vita*, *Come un raggio di luce* e *108 Palpiti d'Amore*.

Canta con passione, suona la chitarra e ha pubblicato vari CD musicali: *Canti Cosmici*, *Love God*, *L'Eterno Presente*, *Meditazioni e pratiche con l'OM secondo Yogananda* e *Apri il chakra del cuore* (questi ultimi due con Peter Treichler).

Ogni anno Jayadev guida un pellegrinaggio in India, nei luoghi sacri dell'Himalaya. La meta principale è Badrinath, il luogo dove risiede Mahavatar Babaji, il supremo maestro della tradizione del *Kriya Yoga*.

Nel 2014 Jayadev è stato nominato *Kriyacharya*, cioè autorizzato a impartire la sacra iniziazione al *Kriya Yoga*.

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.

Numerosi i corsi di *Ananda Yoga* offerti, a tutti i livelli: dai weekend introduttivi ai programmi intensivi, fino alla formazione per insegnanti e ai corsi di specializzazione.

Se desideri maggiori informazioni su Ananda e sui nostri programmi di Ananda Yoga, puoi visitare il sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.

Autobiografia di uno yogi

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 sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo come Yogananda per la prima volta lo consegnò al mondo. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con fotografie.

In versione integrale tascabile. A grande richiesta, questo libro straordinario è ora disponibile in versione integrale tascabile, da portare con te, ovunque, per una sempre nuova ispirazione. 704 pagine con foto.

L'audiolibro completo letto da Enzo Decaro. Questo splendido audiolibro contiene l'*Autobiografia di uno yogi* in versione integrale, letta dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. 21 ore d'ispirazione, su chiavetta o download.

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 Yogananda e Kriyananda sullo Yoga. Con: • 84 posizioni yoga • 7 sequenze • l'arte del pranayama • la pratica degli *asana* secondo Patanjali • tecniche di meditazione • l'arte di portare lo yoga nel quotidiano. 368 pp. a colori con fotografie.

Raja Yoga

Il manuale completo di yoga e meditazione

Swami Kriyananda

Anche in eBook

Raja Yoga è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge in tutta la sua gloria. Il corso, con spiegazioni dettagliate sull'essenza del *Raja Yoga* (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per studenti di ogni livello. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.

Kriya Yoga

Il manuale per la libertà interiore

Jayadev Jaerschky

Anche in eBook

Il *Kriya Yoga*, chiamato "la rotta aerea verso l'Infinito", è stato portato in Occidente dal grande maestro Paramhansa Yogananda. Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya* 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. Disponibile anche in inglese. 224 pagine con fotografie a colori.

Collana "Eterna Saggezza" di Yogananda

Anche in eBook

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. ***Ora anche in audiolibro!***

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 pagine, con fotografie.

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. ***Ora anche in audiolibro!***

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. ***Ora anche in audiolibro!***

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.

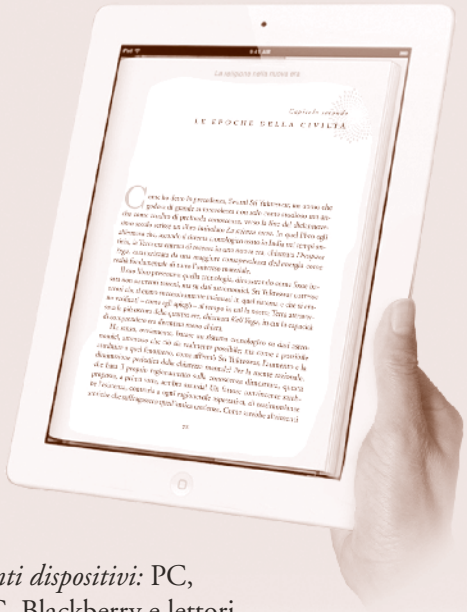
Come risvegliare il tuo vero potenziale

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.

Accendi il tuo reader... e la tua anima

I nostri libri sono disponibili anche in eBook e in audiolibro (), da scaricare sul tuo computer, reader o smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, ovunque tu sia. **Scaricali da www.anandaedizioni.it**.

- Affermazioni per l'autoguarigione
- Affermazioni scientifiche di guarigione 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
- Esercizi d'amore
- Esercizi di felicità
- Esercizi di mindfulness yogica
- Gli Esercizi di ricarica di Yogananda
- I sogni secondo Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'Eterno Presente
- 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
- La Meditazione di Yogananda
- Lo Yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia i Chakra
- Sarò per sempre Tuo
- 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
- Yogananda mi ha cambiato la vita



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

YOGODA

Il metodo per vivere con L'ENERGIA COSMICA

La salute, l'abbondanza, la felicità e la realizzazione spirituale sono, da sempre, il desiderio e la necessità di tutti gli esseri umani. Da millenni gli yogi hanno scoperto la chiave nascosta per accedere a questi inestimabili tesori, attingendoli direttamente alla Fonte suprema. Questa chiave è **il *prana*, l'energia cosmica**.

Il grande maestro dello yoga Paramhansa Yogananda ci ha trasmesso uno strumento pratico e potente per ricaricarci di *prana* a volontà: il suo sistema **YOGODA**, conosciuto anche come **Esercizi di ricarica**.

Composto da 39 esercizi, che richiedono solo 15 minuti di pratica e sono adatti a tutti, questo metodo può cambiare la tua vita. Sul piano **fisico**, attraverso l'utilizzo del respiro, della forza vitale e dell'attenzione concentrata, godrai di maggiore salute, vitalità e magnetismo. Sul piano **mentale**, lo YOGODA promuove un naturale senso di benessere, eliminando lo stress e la tensione nervosa. Sul piano **spirituale**, ti collegherà naturalmente a una realtà superiore.

È un regalo che non dimenticherai, perché ti farà sentire meglio e darà nuovo vigore alla tua vita!

«Lo YOGODA offre per la prima volta al mondo un mezzo pratico per ottenere il più elevato livello possibile di benessere fisico, mentale e spirituale con il minimo impiego di tempo e di sforzi».

–Paramhansa Yogananda

Ananda Edizioni

La fonte d'ispirazione

Paramhansa Yogananda

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, 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. L'universalità e la praticità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone, indipendentemente dal loro credo, a raggiungere i più alti traguardi dell'esistenza.

L'autore

Kriyacharya Jayadev Jaerschky

Jayadev Jaerschky, di origine tedesca, pratica lo yoga e la meditazione da oltre trent'anni. È discepolo del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda.

Jayadev vive e insegna nel centro Ananda nei pressi di Assisi, dove ha contribuito a fondare e attualmente dirige la *Scuola Europea di Ananda Yoga*. Tiene ogni anno seminari e conferenze in varie parti d'Italia e d'Europa. È autore di numerosi libri sullo yoga, tra i quali il bestseller *Risveglia i Chakra*, e ha pubblicato diversi CD di musica devozionale. Nel 2014 è stato nominato *Kriyacharya*, cioè autorizzato a impartire la sacra iniziazione al *Kriya Yoga*.

Ananda Edizioni

Risveglia il potere dell'energia per guarire

CORPO, MENTE E ANIMA

I nostri occhi fisici non lo vedono, ma in realtà viviamo circondati dall'**ENERGIA COSMICA**, proprio come un pesce è circondato dall'acqua.

Il sistema YOGODA, chiamato anche **ESERCIZI DI RICARICA**, è una pratica rivoluzionaria, sviluppata dal grande maestro dello yoga **PARAMHANSA YOGANANDA** (autore del classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*), che ci insegna come attingere a quella inesauribile Fonte cosmica. I risultati sono formidabili: maggiore **salute**, **felicità** e una **consapevolezza più profonda**. L'energia cosmica — il *prana* — è, infatti, il supremo guaritore della Natura.

In questo libro straordinario, il sistema YOGODA viene presentato **per la prima volta nella sua forma originaria e completa**, con le spiegazioni inedite dello stesso Yogananda. Con la saggia guida di questo maestro, potrai:

- aumentare il flusso del *prana* dentro di te
- vivere ogni giorno con più energia
- ricaricare potentemente il tuo corpo in pochi minuti
- portare più energia nella tua pratica di yoga, nel tuo lavoro, nella tua salute
- accelerare la tua evoluzione interiore con strumenti pratici e preziosi
- imparare tecniche di guarigione per te stesso e per gli altri

Buona lettura e gioiosa pratica!

«Il sistema YOGODA insegna a imbrigliare e dirigere la volontà per favorire l'afflusso della vibrante Energia Vitale in qualsiasi parte del corpo che ne abbia bisogno. Né i metodi di cultura fisica né la guarigione mentale possono eguagliare i meravigliosi risultati dello YOGODA, che impiega direttamente la volontà e l'Energia Vitale».

–Paramhansa Yogananda

ISBN 978-88-333-2044-1
9 788833 320441
82985T €23,00
AE142

Ananda Edizioni