

TESTIMONIANZE

«Questi due classici spirituali, *Affermazioni scientifiche di guarigione* e *Meditazioni metafisiche*, furono scritti da Paramhansa Yogananda, il grande maestro dello yoga venuto dall'India per insegnare in Occidente. Contengono affermazioni e preghiere imbevute della sua potente coscienza, e possono sollevarti al di fuori dell'oscurità dei tuoi problemi, nella luce guaritrice di Dio.

Queste affermazioni e preghiere ti insegnano a risvegliare la forza di volontà divina che è in te, per migliorare il tuo benessere fisico, mentale e spirituale e per aiutarti a trovare il potere di superare le sfide della vita. Le meditazioni ti aiuteranno anche a trovare la pace interiore necessaria per vivere serenamente ciò che non puoi cambiare.

Nel corso degli anni, nel mio servizio presso l'*Ananda Healing Prayer Ministry*, ho aiutato molte persone che hanno chiesto preghiere di guarigione. Molto spesso ho consigliato loro di contribuire al processo di guarigione praticando le affermazioni di questo libro. Quando l'hanno fatto, i risultati sono stati grandi.

Queste affermazioni sono come un magnete divino, che ti attirerà verso il bene più alto».

–**Mary Kretzmann**, direttrice dell'*Ananda Healing Prayer Ministry*, curatrice di *Guarire con la volontà divina*



«Esiste un aspetto del nostro essere che può cooperare con il potere intelligente che manifesta ed esprime l'Universo. Se impariamo come affidarci ed allinearci correttamente ad esso diventiamo consapevoli di una realtà invisibile che provvede ad ogni nostro bisogno; rendiamo manifesto il potere in noi che crea attraverso il pensiero e ricordiamo che la nostra mente non è separata dalla mente Universale. I grandi maestri sono stati una testimonianza vivente di come ciò sia possibile ed alcuni di essi hanno lasciato preziose indicazioni e metodi. Yogananda vive attraverso l'amore che irradia dalle sue opere e continua così ad aiutare tutte quelle anime che, come calamite, vengono attratte dall'infinito. Questa è la dimostrazione che l'essere umano è destinato alla Felicità quando comprende come allinearsi con la sua essenza universale. Guarire il corpo, attrarre situazioni e relazioni prospere, cambiare e guidare il proprio destino: tutte queste cose sono dei semplici effetti collaterali quando la mente è cristallina e profondamente immersa nelle frequenze dell'amore. Un grande maestro, una grande opera».

–**Daniel Lumera**, direttore della *MyLifeDesign Foundation*, presidente della *International School of Forgiveness*, responsabile ricerca, sviluppo e cultura per *UNESCO Club*



«Due scritti straordinari per profondità di intuito e mistica della meditazione. La metafisica dello yogi ritrova oggi stupefacenti corrispondenze nelle neuroscienze, nell'epige-

netica e nella fisica quantistica e rappresenta un tassello irrinunciabile per quanti desiderino penetrare il mistero della guarigione e della coscienza.

La parola crea: le parole di Paramhansa Yogananda creano con la forza che solo l'Amore incondizionato possiede».

–**Erica Francesca Poli**, psichiatra, psicoterapeuta, counselor, autrice di *Anatomia della guarigione*



«Ancora una volta Yogananda ci accompagna, dolcemente ma in modo intenso, ad amare la Luce che noi siamo e alla quale possiamo attingere se ci risvegliamo, riconoscendoci e ricordandoci di essere sani. Quando non riusciamo più ad entrare in contatto con il nostro Sé e a riconoscerci energia consapevole, la malattia trasforma la vita in una danza disarmonica. Il Maestro ci insegna come riaprire le danze, con spiegazioni chiarissime e meditazioni potenti che ci accompagnano nel nostro cammino di risveglio e riaddestramento per stimolare l'energia vitale e trasformare disagi e malattie in rinascite continue».

–**Susanna Garavaglia**, scrittrice, studiosa di guarigione e discipline olistiche, autrice di *Diario di psicosomatica*



«È un vero onore scrivere una testimonianza per un libro di un grande maestro come Yogananda, soprattutto per un

tema a me così caro come le affermazioni. Come possono delle semplici parole portare la guarigione? Il linguaggio ha la magica capacità di alterare la nostra percezione: le parole hanno il potere di imprigionarci o renderci liberi, di farci vivere nell'ansia e nella paura o di portarci serenità, vitalità e aprire le porte alle nostre potenzialità. Cambiando il nostro linguaggio, cambia la nostra vita!».

–**Lucia Giovannini**, insegnante spirituale, presidente di *BlessYou International*, autrice di *Parole che guariscono, Tutta un'altra vita*



«Paramhansa Yogananda rivela al mondo, con oltre cinquant'anni di anticipo, le azioni, le emozioni e gli aspetti cognitivi che l'essere umano sperimenta in relazione all'esperienza spirituale: "Il cervello e il midollo spinale sono gli altari della spiritualità". Così, in poche parole, il Maestro evoca una potente immagine che apre all'impatto neurobiologico della meditazione.

L'effetto delle affermazioni e il rapporto tra malattia e spiritualità è attualmente uno dei campi di esplorazione più importanti in Neuroscienze. Ora sappiamo che il nostro cervello si rimodella continuamente in base all'incessante flusso di percezioni che provengono dal mondo esterno; ma soprattutto si modifica in risposta ai nostri pensieri e alla nostra volontà, producendo molecole che a loro volta determinano i cambiamenti più idonei al nostro equilibrio psicofisico: siamo noi gli artefici dei cambiamenti neurali

necessari per evolverci, per essere felici.

Con questa consapevolezza leggiamo le pagine "illuminanti" di questo libro e facciamone tesoro!»

–**Donatella Caramia**, Professore di Neurologia, Università di Roma Tor Vergata, autrice di *La musica e oltre*

«La via verso la guarigione non è solo fisica ma anche psichica e spirituale. Questo libro è un viaggio dell'anima che conduce alla guarigione, risvegliando l'energia vitale e terapeutica che risiede in ciascuno di noi».

–**Simona Oberhammer**, naturopata ricercatrice indipendente, autrice

**AFFERMAZIONI
SCIENTIFICHE
di GUARIGIONE**

**MEDITAZIONI
METAFISICHE**



**AFFERMAZIONI
SCIENTIFICHE**
di **GUARIGIONE**



**MEDITAZIONI
METAFISICHE**

Paramhansa Yogananda

NOTA DELL'EDITORE

Traduzione di Sahaja Mascia Ellero

Revisione editoriale di
Medhavati Maria Grazia Scalchi



Ananda Edizioni

© Copyright Ananda Edizioni 2015
Tutti i diritti riservati

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).

È con grande piacere che offriamo al Lettore, riunite in un unico volume, due delle opere più importanti di Paramhansa Yogananda, nell'edizione pubblicata mentre il grande Maestro era ancora in vita.

Pur essendo state in origine pubblicate separatamente, queste Affermazioni e Meditazioni si integrano e si rafforzano meravigliosamente. Abbiamo quindi scelto di riunirle in un unico volume, per renderle disponibili in modo pratico a tutti coloro che vorranno usarle nelle loro meditazioni, nelle loro pratiche di autoguarigione e nei momenti di ispirazione.

Nella traduzione di queste due opere, pur adottando un linguaggio moderno, abbiamo scelto di attenerci con la massima fedeltà al testo originale – talvolta a discapito dell'eleganza della forma – per preservare il più possibile le vibrazioni delle parole di Yogananda, così forti e immediate nelle prime edizioni delle sue opere. È questo un criterio che contraddistingue tutte le pubblicazioni della nostra casa editrice, e che ci è sembrato ancora più importante in un'opera come questa, dedicata al potere della vibrazione e della parola. Yogananda stesso ha definito queste sue affermazioni come: «bombe vibratorie altamente esplosive, che, una volta fatte esplodere, manderanno sicuramente in frantumi le rocce delle difficoltà e creeranno il cambiamento desiderato».

Ci auguriamo che queste Affermazioni e Meditazioni possano colmare la tua vita di salute radiosa e gioiosa ispirazione, risvegliando nella tua anima la memoria della perfetta Salute e Beatitudine che sono già, eternamente, dentro di te.

IN DIVINA AMICIZIA,
i tuoi amici di Ananda Edizioni

PREFAZIONE

Sull'aereo da Roma a Praga per tenere un seminario sulle tecniche di guarigione di Yogananda, contrariamente al solito prendo in mano la rivista di bordo. Con mia sorpresa e felicità, leggo l'articolo di copertina: "Radici e germogli sono la moda dell'anno". Una frase salta subito all'occhio: «Mangiare verdure è un'esperienza molto più leggera, che la maggior parte dei clienti dei ristoranti oggi desidera. In media, i clienti hanno una migliore conoscenza dell'alimentazione».

Per quelli di voi che stanno per leggere questo libro, non sarà una sorpresa sentire che ciò che mangiamo ha un impatto significativo sulla nostra salute e il nostro stato mentale. Come conseguenza delle nostre ripetute esperienze dolorose, possiamo tutti probabilmente testimoniare la verità di questo detto: «Tu sei ciò che mangi». La nostra esperienza personale è confermata da cardiologi, endocrinologi e da altri specialisti che includono regolarmente un regime dietetico nelle loro prescrizioni.

Eppure, per quanto il cibo sia importante per la nostra salute, non è tutto. L'altra parte della storia ce la racconta in questi libri Paramhansa Yogananda, uno dei più rinomati insegnanti spirituali dei nostri tempi. Pubblicate per la prima volta quasi un secolo fa, queste sue opere sono ora disponibili in italiano in un unico volume, nella versione pubblicata prima della morte di Yogananda. Contengono due delle pratiche meno conosciute, ma estremamente efficaci, di Yogananda: le affermazioni e le visualizzazioni. **Nutrimento per l'anima!**

Gli insegnamenti di Yogananda sono ampiamente applicati nei campi più disparati, dalla psicologia all'educazione, dai rapporti alla salute e alla spiritualità. Hanno ispirato famosi musicisti, top manager e inventori dell'informatica, scrittori, politici, insegnanti spirituali e ricercatori di ogni sentiero.

La premessa di questi libri è semplice e al tempo stesso profonda: così come sviluppiamo abitudini alimentari, abbiamo anche radicate abitudini mentali, che Yogananda definisce "dieta mentale". Queste forme-pensiero creano le disarmonie fisiche e psicologiche che sperimentiamo, specialmente quelle croniche o ricorrenti. A meno che non estirpiamo le radici di queste malattie, un cambiamento nell'alimentazione avrà effetti assai limitati.

Scegli una qualsiasi delle affermazioni o meditazioni

di questo volume, praticale così come insegnato da Yogananda, e comincerai a osservare sottili cambiamenti nel modo in cui vedi te stesso, la tua vita, i tuoi obiettivi e i tuoi rapporti. Comincerai, dal tuo intimo, a vivere un'esistenza più equilibrata, sana e appagante.

Ho usato queste affermazioni e meditazioni per decenni, personalmente e con gruppi in molti Paesi e molte lingue, e ho riscontrato notevoli risultati.

Una delle affermazioni particolarmente efficaci per trasformare la nostra visione della vita e la comprensione di noi stessi, è la seguente:

*Le cellule del mio corpo sono fatte di luce,
le cellule del mio corpo sono fatte di Te.
Sono perfette, perché Tu sei perfetto.
Sono sane, perché Tu sei salute.
Sono Spirito, perché Tu lo sei.
Sono immortali, perché Tu sei vivo.*

E tra le sublimi e poetiche meditazioni di Yogananda, trovo questa specialmente risanante:

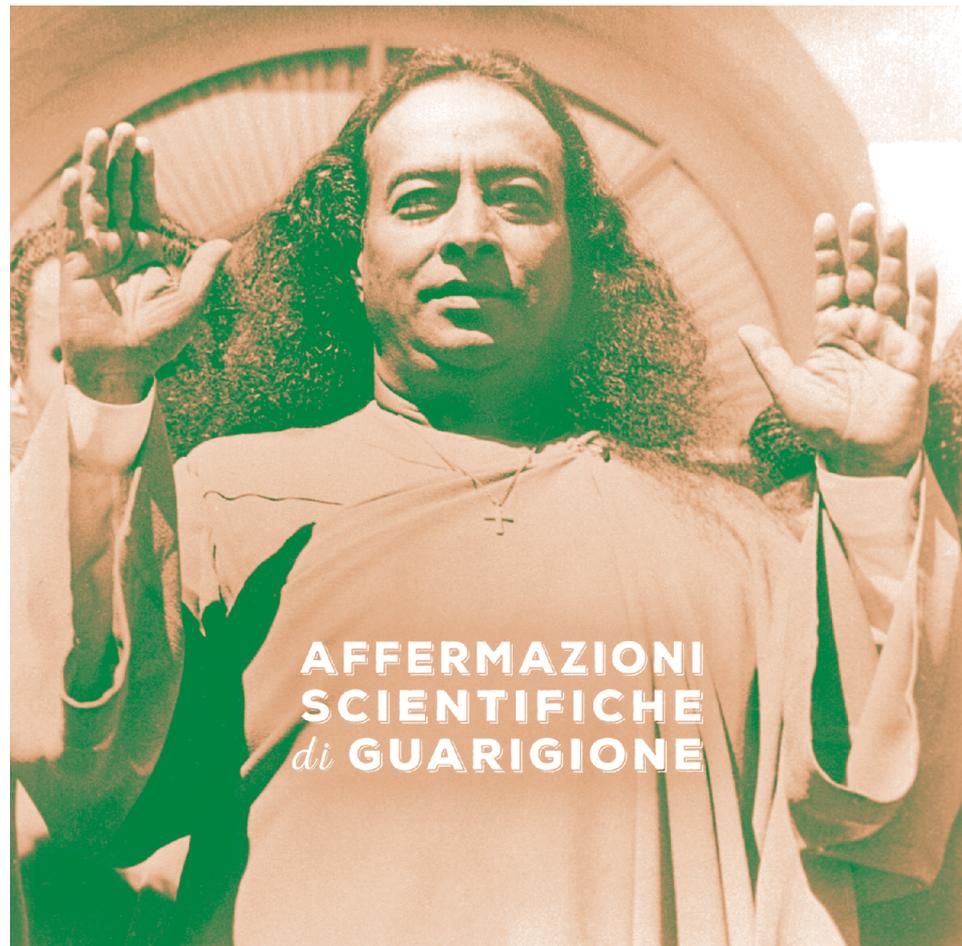
«La Sua luce guaritrice risplendeva dentro di me e attorno a me, ma io tenevo chiusi gli occhi delle mie percezioni interiori e non vedevo la Sua luce trasformante ... Insegnami ad aprire i miei occhi chiusi dall'incredulità e a contemplare la Tua luce che istantaneamente risana».

Come soleva dire il guru di Yogananda, Swami Sri Yukteswar, soffriamo tutti della stessa malattia: l'amnesia spirituale. Quando sappiamo chi siamo, e qual è il potere che ci sostiene, diventiamo di nuovo sani.

NAYASWAMI SHIVANI

Co-fondatrice della *Yogananda Academy of Europe*
Fondatrice e direttrice della *Ananda School of Life Therapy*

PARAMHANSA
Yogananda



**AFFERMAZIONI
SCIENTIFICHE
di GUARIGIONE**

**AFFERMAZIONI
SCIENTIFICHE
di GUARIGIONE**

EDIZIONE ORIGINALE
DEL 1924

Paramhansa Yogananda



*Dedicato al mio Gurudeva
Sreemat Swami Sriyukteswarji
con sincero amore, reverenza
e devozione.*

INDICE

- 11 | Il potere spirituale della parola dell'uomo
- 13 | Il potere dell'uomo, datogli da Dio
- 16 | La responsabilità mentale delle malattie croniche
- 19 | Che cosa opera la guarigione?
- 20 | Curare in base al temperamento
- 24 | I due fattori della guarigione
- 25 | La fede è più importante del tempo
- 27 | Classificazione della guarigione
- 31 | Per prevenire la malattia fisica
- 32 | Per prevenire la malattia mentale
- 34 | Per prevenire la malattia spirituale
- 36 | Valutazione della scienza dei metodi di guarigione
- 40 | Coscienza e vibrazione
- 42 | La differenza tra materia e Spirito
- 45 | Il corpo e la coscienza sono creati dall'uomo nello stato di sogno
- 47 | L'Illusione del mondo
- 49 | L'unità fondamentale tra le cure mediche e quelle della mente
- 51 | È pericoloso negare ciecamente la materia

- 53 | Il corpo come vibrazione materializzata
- 55 | I diversi stadi della ripetizione
- 57 | Supercoscienza, non incoscienza
- 58 | I centri fisiologici
- 60 | Il valore dei diversi metodi di cura
- 62 | Indicazioni per la pratica individuale e di gruppo
- 66 | Regole preliminari da osservare prima della pratica delle affermazioni
- 68 | Affermazione per la guarigione generale
- 74 | Affermazione per il pensiero
- 73 | Affermazione per la volontà
- 77 | Per sviluppare la giusta guida della ragione e guarire l'intelligenza assopita
- 79 | Affermazione per la saggezza
- 82 | Affermazioni per il successo (per guarire la coscienza dell'insuccesso)
- 84 | Affermazione per il successo materiale
- 86 | Affermazione per il successo spirituale (per guarire l'ignoranza dell'anima)
- 88 | Affermazioni per il successo psicologico
- 90 | Affermazione per gli occhi
- 93 | Per regolare la forza sessuale
- 95 | Per guarire le cattive abitudini
- 99 | Esercizio fisico per lo stomaco
- 100 | Esercizio per i denti



AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE *di* GUARIGIONE



IL POTERE SPIRITUALE *della* **PAROLA DELL'UOMO**

LA PAROLA dell'uomo è lo Spirito nell'uomo. Le parole sono suoni prodotti dalle vibrazioni del pensiero. I pensieri sono vibrazioni emesse dall'Ego o dall'Anima. Ogni parola che esce dalla tua bocca dovrebbe essere colmata di potere con l'autentica vibrazione della tua anima. Nella maggior parte delle persone le parole sono senza vita, perché vengono immesse nell'etere automaticamente, senza essere pervase della forza dell'anima. L'eccessivo parlare, l'esagerazione o la falsità, usati in combinazione con le parole, equivalgono a sparare proiettili con una pistola giocattolo, senza polvere da sparo. È per questo che le preghiere o le parole di questo tipo di persone non producono il radicale cambiamento da loro desiderato nell'ordine delle cose. Devi pronunciare ogni parola con intenzione; ogni parola che emetti dovrebbe rappresentare non solo la Verità, ma anche, in qualche

misura, la forza dell'anima che hai realizzato. Le parole prive di questa forza sono come l'involucro vuoto del granturco.

Le parole che sono state saturate di sincerità, convinzione, fede e intuizione sono come bombe vibratorie altamente esplosive, che, una volta fatte esplodere, manderanno sicuramente in frantumi le rocce delle difficoltà e creeranno il cambiamento desiderato. Evita di pronunciare parole spiacevoli, anche se veritiere. Le parole devono essere intonate alle convinzioni interiori. Le parole o affermazioni sincere, ripetute con comprensione, sentimento e volontà, metteranno in moto sicuramente l'Onnipotente Forza Vibratoria Cosmica e ti restituiranno aiuto nelle difficoltà. È sufficiente che tu ti rivolga a quella Forza con illimitata fiducia, scacciando tutti i dubbi e rinunciando a cercare il risultato desiderato. Se non lo farai, nel rivolgere il tuo appello l'attenzione verrà deviata dal suo bersaglio. Inoltre, non puoi piantare il seme della preghiera vibratoria nel terreno della Coscienza Cosmica e poi tirarlo fuori di continuo per vedere se il germoglio del risultato desiderato è spuntato oppure no. 🌱

IL POTERE DELL'UOMO, DATOGLI *da* DIO

BISOGNEREBBE ricordare che non esiste nulla di più potente della Coscienza Cosmica, o Dio. Il Potere della Coscienza Cosmica è più grande del potere della tua mente o della mente degli altri. Per questo dovresti cercare solo il Suo aiuto. Ciò, tuttavia, non significa che dovresti diventare passivo, inerte o credulo, o che dovresti minimizzare il potere della tua mente. Ricorda: Dio aiuta quelli che si aiutano. Egli ti ha dato la forza di volontà, la concentrazione, la fede, la ragione e il buon senso, affinché tu possa aiutare te stesso quando sperimenti la sofferenza fisica o mentale. Devi impiegare tutti questi poteri, e al tempo stesso cercare l'aiuto Divino. Nell'impiegare la tua forza di volontà o il tuo buon senso per liberarti da una difficoltà o malattia, ricorda però che non devi fare affidamento interamente sul tuo Ego né legarti solamente a esso, scollegandoti così dalla Forza

Divina. Durante l'affermazione o la preghiera vibrazionale, senti sempre che per guarire te stesso o gli altri stai utilizzando un potere che è tuo, ma che ti è stato dato da Dio. Credi sempre che non è solo Dio ad agire, ma che anche tu, come Suo amato figlio, stai applicando la volontà, la ragione e gli altri doni che hai ricevuto da Lui per affrontare i difficili problemi della vita. Bisogna raggiungere un equilibrio fra la vecchia idea di dipendere totalmente da Dio e l'atteggiamento moderno di dipendere esclusivamente dall'ego.

Nel praticare le diverse affermazioni, l'atteggiamento mentale dovrebbe essere di volta in volta diverso. Ad esempio, le affermazioni basate sulla volontà dovrebbero essere accompagnate da una forte volontà; le affermazioni basate sul sentimento dovrebbero essere accompagnate dalla devozione; le affermazioni basate sulla ragione dovrebbero essere accompagnate dall'intelligenza e dalla devozione; le affermazioni basate sull'immaginazione dovrebbero essere accompagnate da una solida immaginazione e dalla fede. Nel guarire gli altri, scegli l'affermazione adatta al temperamento conativo, immaginativo, emozionale o riflessivo del tuo paziente. In tutte le affermazioni l'intensità dell'attenzione è prioritaria, ma anche la continuità e la ripetizione hanno una grande importanza. Impregna le tue affermazioni con devozione, volontà e fede, intensa-

mente e ripetutamente, senza curarti dei risultati, che si manifesteranno naturalmente come frutto dei tuoi sforzi.

Mentre è in corso la cura fisica, l'attenzione non deve essere concentrata sulla malattia – poiché ciò affievolisce sempre la fede – ma sulla mente. Nel curare la paura, la collera, ogni abitudine dannosa, la coscienza del fallimento, l'insuccesso, il nervosismo e così via, la concentrazione dovrebbe essere focalizzata sulla qualità mentale opposta; ad esempio, la cura per la paura sta nel coltivare la coscienza del coraggio; per la collera, la pace; per la debolezza, la forza; per la malattia, la salute. 🌱

I DUE FATTORI *della* **GUARIGIONE**

QUANDO si pianta un albero, bisogna considerare due fattori: un seme adatto e un buon terreno. Allo stesso modo, nella guarigione delle malattie vanno presi in considerazione due fattori: il potere del guaritore e la ricettività del paziente, che deve rispondere alle vibrazioni del guaritore.

«Una forza [cioè un potere di guarigione] è uscita da me» e «La tua fede ti ha salvata»: questi detti di Gesù mostrano che nella guarigione sono necessari sia il potere del guaritore sia la fede di colui che deve essere guarito.



LA FEDE È PIÙ *del* **TEMPO**

LA **GUARIGIONE** istantanea delle malattie fisiche, mentali e spirituali può verificarsi in qualunque momento. L'oscurità accumulata nei secoli svanisce istantaneamente accendendo la luce, non cercando di scacciare le tenebre. Nessuno può dire quando sarà guarito, quindi non aspettarti una cura immediata, ma neppure in un futuro lontano. La fede, non il tempo, determinerà il momento della guarigione. I risultati dipendono dal risvegliare correttamente l'energia vitale e dallo stato mentale e subconscio dell'individuo. L'incredulità impedisce all'Energia Vitale di risvegliarsi e, di conseguenza, questo Dottore, Costruttore e Capomastro del corpo non può lavorare.

Lo sforzo e l'attenzione sono assolutamente necessari per risvegliare la fede, la volontà o l'immaginazione, le quali, una volta stimolate, inducono automaticamente

l'Energia Vitale a mettere in atto una cura. Il desiderio o l'aspettativa di ottenere dei risultati indeboliscono la forza dell'attenzione. Senza volontà o fede, la Forza Vitale rimane assopita e la guarigione non può aver luogo.

Ci vuole tempo per risvegliare la volontà, la fede o l'immaginazione indebolite in un paziente che soffre di una malattia cronica, perché le sue cellule cerebrali recano incisi i solchi della coscienza delle abitudini di malattia. Così come ci vuole molto tempo per formare la cattiva abitudine alla coscienza della malattia, allo stesso modo a volte ci vuole del tempo per formare la buona abitudine alla coscienza della salute. 🌱

CLASSIFICAZIONE *della* **GUARIGIONE**

- 1. GUARIGIONE** delle malattie corporee.
- 2. GUARIGIONE** delle malattie psicologiche, come paura, collera, cattive abitudini, pensieri di fallimento, mancanza d'iniziativa e fiducia in se stessi, ecc.
- 3. GUARIGIONE** delle malattie spirituali, come ignoranza, indifferenza, mancanza di scopo nella vita, orgoglio e dogmatismo intellettuale, metafisica puramente teorica, scetticismo, tendenza ad accontentarsi del metodo materiale di esistenza, ignoranza delle leggi della vita e della propria natura divina, ecc.

È fondamentale assegnare uguale importanza alla prevenzione e alla cura di questi tre tipi di malattia. Ognuno di essi causa la sofferenza fisica, mentale o spirituale dell'uomo, ed è quindi necessario porvi rimedio con ogni metodo di cura adeguato.

PARAMHANSA
Yogananda



**MEDITAZIONI
METAFISICHE**

with blessing
Paramahansa Yogananda
Swinerton - April 3rd 1951

**MEDITAZIONI
METAFISICHE**

EDIZIONE ORIGINALE
DEL 1932

Paramhansa Yogananda

INDICE

INTRODUZIONE [113]

DEVOZIONE E ADORAZIONE [115]

Per iniziare una meditazione [117], Per risvegliare la devozione [118], Meditazione sulla devozione [119], Io Ti aspetterò [120], Sono stato creato per Te [121], Il tempio della notte [123], Ho udito la tua voce [125], Il fuoco della devozione [126], Il pozzo del mio silenzio [127], Adoro Dio ovunque [129], Espandere l'amore [130]

MEDITAZIONI SU DIO [133]

Medita sulla luce di Dio [135], La presenza protettrice di Dio [136], Voglio magnificarTi [137], Pene d'amore divino [138], Allontana questa oscurità [140], Insegnami ad adorarTi [141], Sto arrivando [143], Rivelati [144]

SULL'ESPANSIONE DI COSCIENZA [149]

Sintonizzati con il suono cosmico [151], Il mare cosmico [153], Mi immergo in me [154], O Sacro *Aum!* [155], Espansione nell'Eternità [156], Non ammaliatevi [159], Velo vero casa [161], Io sono in tutti i luoghi [162]

SUL TROVARE DIO [165]

Propagare piccole onde di pace [167], Pace [169], Meditazione sul silenzio [170], La fiammeggiante presenza di Dio [172], Ho trovato Dio nella gioia [174], Il mio trono onnipresente [177], Voglio meditare [179]

SULLE CURE MATERIALI [181]

Non perdere mai la speranza [183], La luce dei sorrisi [185], Sul diffondere la gioia [187], La luce guaritrice di Dio [189], Per la salute e la vitalità [191], Io non sono il corpo [193], Per trasmettere agli altri [194], Sulla fratellanza [195], Amicizia e servizio [196], Amore per tutti i popoli [197], Voglio servire tutti [198], Divina prosperità [200]

SUL MIGLIORARE SE STESSI [203]

Meditazione sui raggi della luna [205], Liberare l'anima dal corpo [207], Attività creativa [208], Lavorare per Dio [210], Superare la paura e la preoccupazione [211], Vincere la collera [213], Sulle critiche e le incomprensioni [214], Sull'umiltà e l'orgoglio [216], Dei piaceri mondani [218], Vincere la tentazione [220], Per sviluppare la volontà [222], Saggia e comprensione [224]

MEDITAZIONI SPECIALI DI NATALE [227]

Meditazione per la vigilia di Natale [229], Meditazione per la mattina di Natale [231], Meditazione di Natale [233], Meditazione su Cristo [235]



MEDITAZIONI METAFISICHE



INTRODUZIONE

MOLTE PERSONE vorrebbero meditare ma non sanno come fare. Lo scopo della meditazione è conoscere Dio, è connettere la piccola gioia dell'anima con la vasta gioia dello Spirito disciplinando il corpo, la mente e l'anima.

Meditazione e concentrazione non sono la stessa cosa. La concentrazione consiste nel liberare l'attenzione dagli oggetti della distrazione e nel focalizzarla su una cosa alla volta. La meditazione è quella particolare forma di concentrazione in cui l'attenzione è stata liberata dall'irrequietezza ed è concentrata su Dio. Una persona può **concentrarsi** sulla divinità o sul denaro, ma non può **meditare** sul denaro o su qualunque altra cosa materiale. La meditazione è concentrata esclusivamente su Dio o su pensieri e idee sacri.

La meditazione consiste in determinati processi fisici, psicologici e metafisici per mezzo dei quali le interferen-

ze dell'irrequietezza possono essere rimosse dalle radio di corpo, mente e anima, che possono allora sintonizzarsi sull'Infinito.

Tutte le forme di meditazione comportano colui che medita, il processo della meditazione e l'oggetto della meditazione. Con una calma e continua attenzione focalizzata, l'ego deve essere mantenuto connesso con lo Spirito fino a che entrambi non si fondono nell'eterna beatitudine. Colui che medita deve conoscere un preciso metodo di meditazione e avere un determinato pensiero o esperienza su cui meditare.

In questo libro offrirò concreti metodi metafisici di meditazione agli studenti che hanno già lottato per aprirsi un varco tra la folla dei pensieri chiassosi e hanno già attraversato i portali del silenzio. Le istruzioni verranno date nelle diverse sezioni del libro che precedono ogni gruppo di meditazioni.

Le meditazioni offerte sono di tre tipi: preghiere o richieste rivolte a Dio; affermazioni su Dio; e altre meditazioni, rivolte alla coscienza individuale. Sceglietene una che risponda alle vostre necessità e pronunciate ogni parola lentamente e risolutamente, finché non verrete assorbiti dal suo significato interiore. 🌸



Devozione e adorazione



PER INIZIARE *una* MEDITAZIONE

SERRA LE PORTE delle palpebre e lascia fuori la danza selvaggia delle scene tentatrici. Fa' cadere la mente nel pozzo senza fondo del tuo cuore. Mantieni concentrata la mente sul cuore, che ribolle del sangue donatore di vita. Tieni fissa l'attenzione sul cuore, finché non sentirai il suo ritmico pulsare. Con ogni battito, senti bussare la Vita onnipresente. Immagina la stessa Vita, onnipervadente, bussare alla porta del cuore di millecinquecento milioni di corpi umani e di miliardi di creature viventi. L'incessante battito del cuore annuncia docilmente l'infinito potere in attesa dietro le porte della tua consapevolezza. Il discreto pulsare della Vita, che pervade ogni cosa, ti dice silenziosamente: «Non accogliere solo un piccolo flusso della Mia Vita, ma spalanca i tuoi poteri di percezione e lascia che Io ti inondi il sangue, il corpo, la mente, i sentimenti e l'anima con i palpiti della Mia Vita universale». 🌸

Io TI ASPETTERÒ

NEL PROFONDO del mio cuore ho preparato un mistico trono per Te. Le candele delle mie gioie ardono fiocamente nella speranza della Tua venuta. La loro fiamma si ravviverà al Tuo apparire. Ma che Tu venga o no, io Ti aspetterò finché le mie lacrime avranno dissolto ogni *rozzezza* materiale.

Per compiacerTi, le mie lacrime profumate d'amore laveranno i Tuoi piedi di silenzio. L'altare della mia anima rimarrà vuoto fino alla Tua venuta.

Non parlerò; non Ti chiederò nulla. Attenderò, nella consapevolezza che Tu conosci lo strazio del mio cuore mentre Ti attendo.

Sorgerà mai per me quel giorno, Madre Divina, in cui pronunciando il Tuo nome un torrente di lacrime inonderà la sete del mio cuore e spalancherà gli oscuri cancelli della mia ignoranza? ❁

SONO STATO CREATO *per* TE

S OLO 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. ❁



Meditazione
— su Dio —



MEDITA *sulla* **LUCE DI DIO**

GUARDA UNA LUCE e poi chiudi gli occhi. Dimentica l'oscurità che ti circonda e osserva il colore rosso-sangue all'interno delle tue palpebre. Cerca di fissare intensamente quel colore rosso-violaceo davanti a te. Medita su di esso e immagina che si ingrandisca sempre più. Osserva, tutt'intorno a te, un mare scintillante di luce viola. Tu sei un'onda di luce, un'increspatura di pace che galleggia sulla superficie di quel mare.

Ora guarda attentamente. Tu, la piccola onda, ti agiti sull'intero oceano di luce. Attorno a te, la tua vita si muove con la vita che pervade ogni cosa. Tu, una minuscola onda di pace, stai diventando il più profondo e vasto oceano della pace, via via che la tua meditazione si approfondisce.

Medita su questo pensiero: «Sono un'onda di pace». Senti la vastità appena sotto la tua coscienza. L'onda deve sentire il contatto con il vasto oceano sottostante. 🌸

LA PRESENZA PROTETTRICE *di* DIO

INSEGNAMI a sentirmi sempre avvolto nell'aura della Tua onnipresenza protettrice: nella nascita, nel dolore, nella gioia, nella morte, nell'attività, nella meditazione, nell'ignoranza, nelle prove e nell'emancipazione finale.

Insegnami ad aprire la porta maestra della meditazione, che sola può condurre alla Tua beata presenza.

Cattivo o buono, sono Tuo figlio. Peccatore o santo, sono Tuo figlio.

La luce della Tua bontà e il Tuo potere protettivo risplendono sempre attraverso di me. Io non li vedevo, perché gli occhi della mia saggezza erano chiusi. Ora il Tuo tocco di pace ha aperto i miei occhi e la Tua bontà e la Tua sicura protezione fluiscono in me. 🌸

VOGLIO MAGNIFICARTI

PADRE CELESTE, magnificherò la Tua gloria e le glorie del Tuo cielo e paradiso in noi, affinché possiamo vivere nel giardino della felicità e dei nobili pensieri e possiamo essere per sempre colmati dalla fragranza del Tuo amore.

O Spirito, fa' della mia anima il Tuo tempio, ma fa' del mio cuore la Tua diletta dimora, dove Tu voglia abitare con me in armonia e perenne comprensione.

Non vorresti dischiudere le Tue labbra di silenzio e sussurrare costantemente alla mia anima pensieri che la guidino?

Insegnami a vederTi come l'unico Amico, che mi guida e mi incoraggia attraverso tutti i miei amici.

Insegnami a contemplare il Tuo volto nello specchio della mia quiete interiore.

Sii Tu la stella polare dei miei pensieri alla deriva. 🌸



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 infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.

ANANDA, fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, 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 circa centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di 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 una fine settimana, con pratiche di 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.

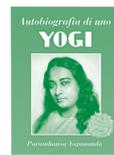
Se desideri maggiori informazioni su Ananda visitate il nostro sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.





Ananda Edizioni TI PROPONE ALTRE LETTURE

Ananda in sanscrito significa “beatitudine divina”, e tutti i nostri libri sono pieni di “Ananda”; così è nato il nostro nome. Ti invitiamo a consultare il nostro catalogo su www.anandaedizioni.it.



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD

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. Questa nuova traduzione include brani affascinanti finora inediti in italiano. 528 pagine, con fotografie.



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

Tra i più ispiranti libri di preghiere mai scritti! In questa raccolta Yogananda condivide i suoi meravigliosi pensieri colmi di anelito al divino, ispirandoci a cogliere la segreta presenza di Dio negli eventi quotidiani. Ognuna di queste poesie-preghiere ha il potere di accelerare la crescita spirituale, fornendoci centinaia di modi per iniziare una conversazione con Dio. 320 pagine, con fotografie.

Poesie dall'Eternità contiene le poesie di *Sussurri* con testo inglese a fronte, per aiutarci a scoprire e apprezzare il suono e la vibrazione originale di questi capolavori. 136 pagine.



"ETERNA SAGGEZZA DI YOGANANDA"



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. In questo libro sono svelati i segreti, semplici ma profondi, per cercare la felicità là dove realmente si trova. 200 pagine, con fotografie.

Anche in eBook



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 espandere i confini del nostro amore; 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.

Anche in eBook



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.

Anche in eBook



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.

Anche in eBook



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

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

Anche in eBook

«Cammina con coraggio. Procedi giorno per giorno con calma fiducia interiore. Così facendo, supererai ogni prova e difficoltà e contemplerai finalmente l'alba dell'appagamento divino».

-PARAMHANSA YOGANANDA



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.

Anche in eBook



AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

SWAMI KRIYANANDA

Anche in
eBook

Un richiamo alla nostra essenza più vera, un prezioso strumento di trasformazione personale. Il libro contiene 52 affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno, per cambiare le abitudini negative cristallizzate nel subconscio, per acquisire nuove qualità ed esprimere al meglio le nostre potenzialità spirituali. 128 pp. con immagini.



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! In questo prezioso libro sarai guidato passo per passo da Swami Kriyananda, che ha imparato a meditare con il grande maestro indiano Paramhansa Yogananda e ha insegnato la meditazione per oltre sessant'anni. Con visualizzazioni guidate. 144 pagine. CD: 66 minuti.



SUPERCOSCIENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente

SWAMI KRIYANANDA

Anche in
eBook

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 ad ottimizzarne gli effetti benefici. Un libro indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.



ANCHE IN CD: 17 meditazioni guidate tratte dal libro. 66 minuti.

242



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. 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 completo per la libertà interiore

JAYADEV JAERSCHKY, KRIYACHARYA

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 e spiega l'effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza. 224 pagine con fotografie a colori.



DVD ESERCIZI DI RICARICA di Paramhansa Yogananda

A cura di JAYADEV JAERSCHKY

Anche in
eBook

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 sei libri sullo yoga. Durata DVD 2 ore, con un libro di 64 pagine.

243



RESPIRA CHE TI PASSA! CON CD

Tecniche di respirazione per l'autoguarigione

JAYADEV JAERSCHKY

Anche in
eBook

L'“arte del respiro” è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro, e contiene una sequenza di *Ananda Yoga* per approfondire il respiro. 168 pagine con foto a colori. IN ALLEGATO: Un CD di respirazione guidate.



L'INTELLIGENZA INTUITIVA

Come riconoscere e seguire la guida interiore

SWAMI KRIYANANDA, *A cura di* DEVI NOVAK

Anche in
eBook

Questo libro spiega con estrema chiarezza che cos'è l'intelligenza intuitiva, come sintonizzarsi con essa, come fidarsi dell'intuizione e come riconoscere la falsa guida. Nella seconda parte spiega le pratiche semplici e necessarie per accedere alla guida supercosciente latente in ognuno di noi. 120 pagine.



RISVEGLIA IL CHAKRA

Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima

JAYADEV JAERSCHKY

Anche in
eBook

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, *Risveglia i Chakra* è ricchissimo di informazioni, spesso inedite e sorprendenti. Con profondità, chiarezza, Jayadev descrive il potere dei chakra a tutti i livelli della nostra vita: per i nostri rapporti; per l'armonia con la natura e l'universo; per la musica e l'arte; nelle posizioni yoga. 304 pagine, con fotografie a colori.



CONVERSAZIONI CON YOGANANDA

461 dialoghi inediti, con DVD

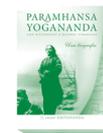
SWAMI KRIYANANDA

Anche in
eBook

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. 458 pagine, con fotografie.



DVD: Swami Kriyananda ci spiega, con intimità e chiarezza, come ha incontrato Yogananda nel 1948 e come la sua vita ne è stata trasformata. 52 minuti.



PARAMHANSA YOGANANDA

Una biografia, con ricordi e riflessioni personali

SWAMI KRIYANANDA

Anche in
eBook

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. *Un libro imperdibile.* 366 pagine, con fotografie.



ANANDA YOGA

Per una consapevolezza più elevata

SWAMI KRIYANANDA

Anche in
eBook

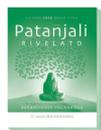
Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, l'*Ananda Yoga* ci offre l'*Hatha Yoga* così come era originariamente inteso: come strumento per elevare la coscienza e contribuire allo sviluppo spirituale. Con indicazioni sugli aspetti spirituali di ogni asana. Un gioiello per chiunque pratichi lo yoga. 252 pagine, con fotografie a colori.



VIVERE CON SAGGEZZA, VIVERE BENE
SWAMI KRIYANANDA

Anche in eBook

Apri questo libro, leggi una frase qualsiasi, poi chiudilo e goditi un momento di chiarezza, di risveglio, di tranquillità. Lascia che questa goccia di saggezza scorra dentro il tuo essere. Con 366 frasi, una per ogni giorno, questo libro può guidarti in modo semplice e profondo. 216 pagine.



PATANJALI RIVELATO
La vera voce dello yoga
SWAMI KRIYANANDA

Anche in eBook

Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda agli Yoga Sutra (Aforismi) di Patanjali, Kriyananda ci offre una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili a tutti e spazzando via alcune delle interpretazioni, affermatesi nel corso del tempo, che li rendevano difficili. 280 pagine.

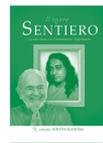


L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA
Commentata da Paramhansa Yogananda
SWAMI KRIYANANDA

Anche in eBook

È raro incontrare un classico spirituale che contenga in sé il potere di trasformare le coscienze per molte generazioni a venire. «Mentre scrivevo questo libro» aveva detto Yogananda «ho sentito che non era mio. È venuto interamente da Dio. Non è filosofia, è pura saggezza». 552 pagine.

«Monumentale! ... Questo libro colmerà la mente di chiunque lo legga con rispetto e meraviglia». —Prof. Ervin Laszlo, candidato al Nobel per la pace



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. 568 pagine, con fotografie.



L'ARTE DI GUIDARE GLI ALTRI
La via verso una nuova leadership
SWAMI KRIYANANDA

Anche in eBook

Accolto con entusiasmo da imprese di ogni tipo – dalle grandi multinazionali di consolidato successo alle giovani imprese emergenti – questo libro presenta un nuovo concetto di leadership, basato sul servizio. Il vero leader è colui che sa lavorare su di sé, che entusiasma e coinvolge i propri collaboratori e sa armonizzare le energie e il lavoro di squadra. 152 pagine.



ATTRARRE LA PROSPERITÀ
Come ottenere tutto ciò che serve al momento giusto
SWAMI KRIYANANDA

Anche in eBook

Attraverso i pratici consigli dell'autore, comprenderai che l'abbondanza a tua disposizione è infinita e che "prosperità" non significa semplicemente denaro o benessere materiale. La legge del magnetismo si estende ugualmente a ogni ambito dell'esistenza, sia materiale che spirituale. Include il libro di Swami Kriyananda *I segreti della prosperità*. 184 pp.

ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Le rivelazioni di Cristo

Il segno zodiacale
come guida spirituale

Educare alla Vita

Perchè non adesso?

La promessa dell'immortalità

Dio è per tutti

Città di Luce

La religione nella nuova era

Il matrimonio come
espansione del sé

Il tunnel del tempo

ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

Il nostro sito, 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
- 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 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 religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- 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:

Scientific Healing Affirmations; Metaphysical Meditations

Prima edizione italiana: ottobre 2015

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Massimo e Manuela Masotti

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

ISBN: 97 88897586 708



Ananda Edizioni

Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop.

Frazione Morano Madonnucchia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375 / fax 075-9148374

info@anandaedizioni.it

www.anandaedizioni.it

Finito di stampare nell'ottobre 2015 presso CSR Tipolitografia, Roma



Stampato su carta ecologica Munken Print Cream

