

Con scritti inediti sulle affermazioni
di PARAMHANSA YOGANANDA



AFFERMAZIONI *per* L'AUTOGUARIGIONE

*52 frasi e preghiere per
guarire la tua vita*



{ Swami KRIYANANDA }
Discepolo diretto di Paramhansa Yogananda

METTITI IN SINTONIA

con le tue qualità più alte!

NOI SIAMO ESSERI DI LUCE, GIOIA E AMORE, ma spesso nella vita quotidiana ci troviamo depressi, bloccati e insicuri. Com'è possibile? Questo accade perché siamo prigionieri dei pensieri limitanti acquisiti durante la vita, pensieri nascosti nel subconscio, difficili da affrontare proprio perché non riusciamo a vederli.

Per guarire noi stessi, a un livello più profondo, è necessario combattere questi pensieri sul loro stesso territorio. Questo è il miracolo delle affermazioni: **raggiungono il subconscio con un linguaggio che esso può udire e comprendere**, cambiando radicalmente la sua struttura. Solo lì possiamo veramente cambiare!

Semplicemente ripetendo queste affermazioni e preghiere, che rappresentano le qualità più elevate dell'anima, giorno dopo giorno, risveglierai magicamente queste qualità nella tua vita.

Con il loro aiuto, potrai:

- superare i tuoi blocchi psicologici più fastidiosi
- stabilire nuove e utili abitudini, che ti porteranno al successo in ogni impresa
- imparare a vivere la vita come un'arte, non come qualcosa che semplicemente "accade"
- divenire sempre più padrone della tua vita, assumendo il controllo dei tuoi pensieri



Ananda Edizioni

AFFERMAZIONI
per
L'AUTOGUARIGIONE

*52 frasi e preghiere per
guarire la tua vita*

 swami KRIYANANDA



© Hansa Trust 1988 edizione in lingua inglese
© Ananda Edizioni 2002 edizione in lingua italiana
Tutti i diritti riservati.



Dedico questo libro
alla mia famiglia spirituale,
con tutto il mio amore.



Indice

<i>Introduzione</i>	13	Pazienza
<i>Prefazione</i>	14	Buona salute
1 Successo	15	Entusiasmo
2 Amore	16	Buona volontà
3 Felicità	17	Umiltà
4 Energia	18	Coraggio
5 Condivisione	19	Servizio
6 Lavoro	20	Guadagno
7 Sicurezza	21	Gentilezza
8 Contentezza	22	Sincerità
9 Devozione	23	Introspezione
10 Perdono	24	Calma
11 Forza di volontà	25	Pace interiore
12 Autocontrollo	26	Non-attaccamento

27 Considerazione
per gli altri

28 Discernimento

29 Rinuncia

30 Non-violenza

31 Concentrazione

32 Espansione del Sé

33 Generosità

34 Prontezza

35 Ispirazione

36 Potere

37 Saggezza

38 Gioia

39 Fiducia in se stessi

40 Consapevolezza

41 Pensiero positivo

42 Senso dell'umorismo

43 Equilibrio

44 Accettazione

45 Apertura mentale

46 Vigore morale

47 Perseveranza

48 Gratitude

49 Immortalità

50 Praticità

51 Memoria di Dio

52 Nobiltà di
pensiero

SCRITTI INEDITI
DI YOGANANDA:

~ *Guarire con le ~*
affermazioni spirituali

Indice alfabetico



Introduzione

I pensieri contenuti in questo libro sono quelli che hanno ispirato la mia vita. Sono il frutto dell'esperienza, non della conoscenza acquisita dai libri. Rappresentano lezioni che ho imparato, a volte nel dolore, nella delusione e nella sofferenza, altre volte nel fremito della scoperta e nell'espansione della gioia. Talvolta, ho citato le sagge parole del mio insegnante spirituale, poiché questo libro non avrebbe potuto essere scritto, se non fosse stato per la guida che ho ricevuto da lui.

Sono trattate qui cinquantadue qualità, che possono essere utilizzate una alla volta per ogni settimana dell'anno. Se preferisci, però, puoi meditare sulle qualità per te più significative e soffermarti su di esse nei momenti di particolare necessità.



AFFERMAZIONI

per

L'AUTOGUARIGIONE

Un'affermazione è l'asserzione di una verità che si desidera assorbire nella propria vita. È stato detto che noi siamo quello che mangiamo. Sarebbe più giusto dire: «Noi siamo quello che pensiamo». La nostra mente, infatti, esprime ciò che siamo e influenza la nostra realtà molto più del corpo fisico. I nostri pensieri condizionano perfino la nostra salute.

Nessun vero progresso nella vita avviene mai per caso. Uno sportivo deve allenarsi a lungo per padroneggiare le tecniche necessarie a lanciare un pallone, sciare su un pendio difficile, saltare alla massima distanza possibile. Un pianista deve esercitarsi altrettanto a lungo per controllare i movimenti delle dita e poter suonare con facilità i più complicati passaggi musicali.

Anche vivere è un'arte. Sfortunatamente, è un'arte alla quale la maggior parte delle persone dedica poca energia. Molti prendono la vita come viene, chiedendosi poi perché mai le cose continuino ad andare male.

I pensieri sono «cose». Le parole, che sono pensieri cristallizzati, hanno un potere incommensurabile, specialmente quando le pronunciamo con concentrazione. Il semplice pensiero della fatica è sufficiente a fiaccare la nostra energia. Se rafforziamo quel pensiero con le parole: «Sono esausto», lo rendiamo definito, accrescendone il potere.

È vero però anche il contrario. Se una persona si sente esaurita, ma all'improvviso qualcosa attrae il suo interesse, la sua fatica può svanire completamente. «Si è ciò che si pensa». Se, per di più, questa stessa persona esprime quell'interesse repentino sotto forma di parole, dicendo: «Mi sento *proprio bene!*», può scoprire che, invece di sentirsi meglio in un modo vago, si sente come se avesse davvero acquisito una nuova definizione di sé.

Tanti fallimenti nella vita – quando si tratta di padroneggiare nuove lingue, di essere in armonia con gli altri, di fare bene quel che vorremmo fare – sono dovuti al semplice pensiero che ciò che vogliamo realizzare ci è estraneo.

Allo stesso modo, molti nostri successi sono il risultato della nostra piena accettazione del nuovo come di un qualcosa che ci appartiene. La lingua francese, ad esempio, può essere imparata più facilmente dallo studente che si immerge nel pensiero: «Io sono francese», anziché da colui che afferma, come fanno spesso i bambini a scuola: «Che modo *buffo* di parlare!».

La difficoltà dipende dal fatto che le nostre abitudini sono sepolte nella mente subconscia. Così, perfino quando decidiamo di cambiarle, ci troviamo ripetutamente ricondotti, contro la nostra stessa volontà cosciente, ai vecchi modelli di comportamento.

D'altro canto le affermazioni, ripetute con profonda concentrazione e portate nel subconscio, hanno

il potere di trasformarci a livelli della mente sui quali la maggior parte di noi ha ben poco controllo cosciente.

Noi siamo ciò che pensiamo. Ma siamo anche molto più di ciò che pensiamo a livello cosciente. Siamo la miriade di sentimenti, abitudini e reazioni in conflitto che abbiamo costruito nella nostra mente subconscia nel corso della vita (in verità, di numerose vite). Per guarire noi stessi, dobbiamo anche mettere ordine tra quei conflitti interiori.

Non è nemmeno sufficiente affermare il cambiamento a livello conscio o subconscio, dato che siamo parte di una realtà molto più vasta, con la quale dobbiamo vivere in armonia. Al di là delle nostre menti umane, infatti, si trova la coscienza divina.

Quando cerchiamo di trasformarci con le nostre sole forze, limitiamo il nostro potenziale di guarigione e di crescita. L'affermazione dovrebbe essere elevata dal circuito chiuso della mente alla realtà più vasta della supercoscienza.

Essere risanati significa «essere liberati da un'imperfezione». Essere perfetti significa esprimere la supercoscienza, la fonte della creatività e delle soluzioni. Per questo, quando usiamo le affermazioni, ci concentriamo sulle qualità positive che rappresentano le soluzioni alla nostra malattia e alle nostre imperfezioni.

La supercoscienza è quel livello di consapevolezza che viene spesso definito come il Sé superiore. È da questo livello, ad esempio, che giungono le grandi ispirazioni. È attraverso la supercoscienza che discende la guida divina e avviene la vera guarigione. Senza la sintonizzazione supercosciente le affermazioni, come ogni altro tentativo puramente umano di autoelevazione, danno benefici solo temporanei.

Le affermazioni dovrebbero essere ripetute in modo tale da elevare la coscienza verso la supercoscienza. Questo avviene quando le ripetiamo con profonda concentrazione nel punto della fronte situato fra le due sopracciglia, il Centro Cristico,

che, nel corpo umano, è la sede della consapevolezza divina.

Ripeti le affermazioni di questo libro dapprima ad alta voce, per risvegliare pienamente l'attenzione della mente cosciente. Poi un po' più a bassa voce, per assorbire profondamente il significato delle parole. Sussurrale poi, portando il loro significato nelle profondità del subconscio. Ripetile ora nuovamente, in silenzio, per rendere più completo il loro assorbimento a livello subconscio. Infine, con un anelito crescente, pronunciale in silenzio, rivolto al Centro Cristico.

Ad ogni livello, ripetile diverse volte, immergendoti sempre più profondamente nel loro significato.

Ripetendo un'affermazione puoi rafforzare, e in seguito spiritualizzare, la consapevolezza di tutte le qualità che desideri sviluppare.

L'affermazione è solo il primo passo verso l'auto-guarigione: dobbiamo fare la nostra parte umana!

Tuttavia, senza l'aggiunta del potere che ci viene dato da Dio, i nostri sforzi sono sempre incompleti. L'affermazione, in altre parole, dovrebbe terminare con la preghiera.

Perché si dovrebbe pregare solo dopo aver ripetuto le affermazioni? Perché non prima? La preghiera, certamente, è sempre una buona cosa. Ma se non è pronunciata con una coscienza affermativa, può facilmente diventare debole e implorante: una supplica, affinché Dio compia tutto il lavoro senza la partecipazione attiva dell'uomo. La preghiera efficace non è mai passiva: è piena di fede, e cresce in un atteggiamento di affermazione.

Per consolidare qualsiasi nuova qualità è d'aiuto in primo luogo affermarla, rispettando la sequenza che ho descritto precedentemente. Poi, però, bisogna offrire quell'affermazione verso l'alto, come un'amorevole preghiera a Dio.

È nel momento della nostra sintonizzazione più profonda e positiva con Lui, che riceviamo

maggiormente il Suo aiuto. Con la consapevolezza divina, la nostra resistenza viene ridotta al minimo e la nostra cooperazione con la Sua Grazia diviene del tutto libera, spontanea e consapevole in modo supercosciente.



I

Successo

Il vero successo significa trascendenza. Significa trovare quello che vogliamo *veramente*: non le cose esteriori, ma la pace interiore della mente, la comprensione di noi stessi e, soprattutto, la gioia di Dio.

Anche il successo esteriore, comunque, significa trascendenza. Significa ergersi al di sopra delle conquiste passate, per raggiungere traguardi sempre nuovi. Il successo può anche voler dire accettare la sconfitta, quando tale accettazione ci aiuta a trascendere una falsa ambizione. Ogni caduta, per di più, può diventare un trampolino per raggiungere mete sempre più alte.

Il successo non dovrebbe essere misurato dalle cose compiute, ma dallo sviluppo della nostra comprensione, delle nostre abilità e del nostro grado di vicinanza a Dio.

Affermazione

Mi lascio alle spalle
fallimenti e realizzazioni.
Quello che faccio oggi
creerà un nuovo e migliore futuro,
colmo di gioia interiore.

Pregiera

O Creatore delle galassie e delle infinite stelle
scintillanti, il potere del grande universo è Tuo!
Possa io riflettere quel potere nel piccolo spec-
chio della mia vita e della mia coscienza.



Amore

L'amore non si trova nell'*essere* amati, ma nell'amare.

Non potremo mai conoscere l'amore se cerchiamo di attirare a noi gli altri, né potremo trovarlo ponendo il centro del nostro amore in loro. L'amore, infatti, è infinito; non è mai qualcosa che noi possiamo creare. Possiamo solo incanalarlo dalla sua sorgente nell'Infinito verso tutti coloro che incontriamo.

Quanto più dimentichiamo noi stessi nel donare agli altri, tanto più possiamo comprendere ciò che l'amore realmente è. E quanto più amiamo come canali dell'amore di Dio, tanto più possiamo comprendere che il Suo è l'unico amore in tutto l'universo.

Affermazione

Amerò gli altri
come estensioni del mio Sé
e dell'amore che ricevo da Dio.

Pregiera

O Spirito Infinito, rendimi un canale del Tuo
amore! Tramite me, semina ovunque nei cuori
inariditi i semi dell'amore.



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, che ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha dato il via alla 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.



A N A N D A

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 circa 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 yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

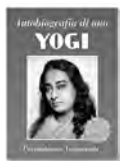
Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera,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

Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi visitare il sito internet 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 catalogo su www.anandaedizioni.it, dove troverai anche i nostri e-book.



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD

Edizione originale del 1946, con audiolibro
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani finora sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo così come Yogananda lo ha scritto, e di poter godere in modo diretto e puro dello spirito universale del grande Maestro. Yogananda affermò che sarebbe stata l'opera più importante della sua vita, il suo "portavoce". Così è, perché non si tratta di un semplice libro, ma di una vibrazione di coscienza. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con fotografie.

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



L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA

Commentata da Paramhansa Yogananda
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Swami Kriyananda, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con il suo guru, ha magistralmente completato questo opus magnum. Destinato a diventare un classico spirituale, questo commento rende gli antichi insegnamenti così comprensibili che ha davvero il potenziale di portare milioni di anime a Dio, come predisse lo stesso Yogananda. 552 pagine.

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



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. 320 pagine.



SUPERCOSCIENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente

Swami Kriyananda

Anche in
ebook

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

«Potrebbe essere l'esperienza più felice della tua esistenza».

—Fabio Marchesi, scienziato



IO AMO MEDITARE CON CD

Guida pratica alla pace interiore

Swami Kriyananda

Anche in
ebook

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



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.



ANANDA YOGA

Per una consapevolezza più elevata

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano 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 posizione. Un gioiello per chiunque pratichi lo yoga. 252 pagine, con fotografie a colori.

«Lo Yoga originale, come potremo leggere in queste pagine, ci aiuta a conquistare il nostro vero Sé: *Sat-Cit-Ananda*».

—*Elisabetta Furlan, vicepresidente Accademia Yoga, Roma*



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

COLLANA "ETERNA SAGGEZZA"

di Paramhansa Yogananda



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. 208 pagine, con fotografie in bianco e nero.

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 in bianco e nero.

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. Una guida per sperimentare l'Amore Universale. 192 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook



COME ESSERE SANI E VITALI

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

Anche in
eBook



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Anche in
eBook

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 in bianco e nero.



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Anche in
eBook

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, come la legge del karma. 176 pagine, con fotografie.



COME RISVEGLIARE IL TUO VERO POTENZIALE

Anche in
eBook

Hai vissuto la vita in modo automatico? Hai talenti e qualità ancora inespressi? Sai chi sei veramente? 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? Yogananda in questo libro offre una guida step-by-step per aiutarti a risvegliare il tuo vero potenziale. 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 per raggiungere la calma della mente e la felicità del cuore, per avere maggiore appagamento nella vita. 208 pagine, con fotografie.

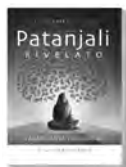


AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE E MEDITAZIONI METAFISICHE

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.



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 applicabili alla vita quotidiana. 280 pagine.

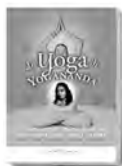


L'INTELLIGENZA INTUITIVA

Swami Kriyananda

Anche in
ebook

Con scritti inediti di Paramhansa Yogananda sull'intuizione! La vera intuizione è una delle qualità umane più importanti e meno sviluppate. 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 illustra le pratiche semplici e necessarie per accedere alla guida supercosciente latente in ognuno di noi. 152 pagine.



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. Contiene: 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 pagine a colori con fotografie.



KRIYA YOGA

Il manuale per la libertà interiore
Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

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



RISVEGLIA I CHAKRA

Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima
Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, *Risveglio dei Chakra* è ricchissimo di informazioni, spesso inedite e sorprendenti. Con profondità e 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.



IL NUOVO SENTIERO

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Il meraviglioso seguito di *Autobiografia di uno yogi*, racconta gli anni di Paramhansa Yogananda in America, visti attraverso gli occhi del suo giovane discepolo americano Swami Kriyananda. 500 pagine, con fotografie. **Vincitore in America** del Premio Eric Hoffer come “Miglior Libro Spirituale” del 2010.



OM

CONOSCERE E USARE LA VIBRAZIONE PIÙ POTENTE DELL'UNIVERSO

Joseph Bharat Cornell

Anche in
eBook

«Che cos'è l'OM, e che cosa significa? Si tratta dell'essenza vibratoria del creato, nota a tutte le religioni e chiamata in vari modi: “Verbo”, “Amen”, “il Consolatore”, o “OM”. Molti santi, saggi e mistici in ogni epoca hanno udito il suo suono. È menzionato nel Vecchio e nel Nuovo Testamento, nei Veda indiani, nei testi buddisti e Sufi. Il libro è ricco di tecniche, esercizi, racconti ispiranti e pratiche per sentire il suono dell'OM. 192 pagine, con fotografie.



IL PROSSIMO PASSO DELLA TUA VITA

DVD + LIBRO

Il metodo supercosciente per fare scelte felici

Sahaja Mascia Ellero

Dopo il successo degli omonimi corsi, ecco il DVD per applicare questo metodo innovativo anche a casa tua! Con la guida della sua creatrice, potrai attingere in qualsiasi momento al potere della tua Supercoscienza per fare chiarezza nelle scelte da compiere, definire i tuoi veri obiettivi, potenziare le tue risorse e superare i tuoi ostacoli interiori. Il percorso è basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda. DVD 2 ore, LIBRETTO 72 pagine.



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. Un tesoro da assaporare quotidianamente e da condividere con tutti, grandi e piccini. 192 pagine, con illustrazioni a colori di Nicoletta Bertelle, illustratrice di fama internazionale.



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 respirazioni guidate per corpo, mente e anima.



IL GUSTO DELLA GIOIA

Cucina sana e naturale per il corpo, la mente e l'anima

Mahiya Zoé Matthews

Anche in
eBook

Per essere o diventare vegetariano non occorre soltanto sapere come bilanciare la propria dieta, ma anche come cucinare pietanze deliziose e salutari per il benessere fisico. Ispirato ai consigli di Paramhansa Yogananda sull'alimentazione, questo libro ci accompagna in un'avventura gioiosa nel mondo della nutrizione. Include 150 ricette deliziose, accompagnate da bellissime foto, facili da seguire e gustose da mangiare. 448 pagine, con fotografie a colori.

ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Conversazioni con Yogananda

Paramhansa Yogananda. *Una biografia*

L'arte di guidare gli altri

Attrarre la prosperità

Vivere con saggezza, vivere bene

Educare alla Vita

Il tunnel del tempo

I Segreti

Le rivelazioni di Cristo

Perché non adesso?

Dio è per tutti

Città di Luce

Il matrimonio come espansione del sé

Un luogo chiamato Ananda

Speranza per un mondo migliore!

La religione nella nuova era

La promessa dell'immortalità

Il segno zodiacale come guida spirituale

COLLANA POEMI

La terra del sole d'oro

Il gioiello nel loto

Il Cantante e l'usignolo

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
- Affermazioni scientifiche e Meditazioni Metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi
- Città di Luce
- Come amare ed essere amati
- Come creare il proprio destino
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici
- Come essere una persona di successo
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- La fede è la mia armatura
- La promessa dell'immortalità
- La religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia i chakra
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda: Piccole, grandi storie del Maestro



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

Titolo originale: *Affirmations for Self-Healing*

Prima edizione italiana: gennaio 1999

Seconda edizione italiana: ottobre 2002

Terza edizione italiana: aprile 2017

Grafica di Tejindra Scott Tully

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

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

ISBN: 97 88897586 869



Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop.

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375 / fax 075-9148374

amicideilibri@anandaedizioni.it

www.anandaedizioni.it

Finito di stampare nell'aprile 2017 presso CSR Tipolitografia, Roma



swami KRIYANANDA

DISCEPOLO DIRETTO di PARAMHANSA YOGANANDA, guida spirituale e fondatore del movimento internazionale delle comunità Ananda, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) per oltre sessant'anni ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti della più alta tradizione della realizzazione del Sé. Divenuto discepolo nel 1948 di Yogananda, ha dedicato tutta la sua vita a diffondere il messaggio del suo maestro, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza. Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventotto lingue in novanta Paesi.

È stato il fondatore delle comunità Ananda – in America, Europa e India – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali e meta di migliaia di ricercatori spirituali. Swami Kriyananda ha lasciato il corpo nel 2013 nella comunità di Ananda nei pressi di Assisi. La sua luce e il suo messaggio continueranno sempre a splendere e a ispirare tantissime anime, ovunque.

NUOVA
GUIDA
PRATICA
PER LA
VITA
EDIZIONE

GUARISCI LA TUA VITA

con la supercoscienza!

NASCOSTI NELLA NOSTRA MENTE, vi sono pensieri profondamente radicati che influenzano le nostre vite, rivelandosi spesso dannosi per il nostro benessere. Questi pensieri persistono e ripetono alla mente: «Ho paura, sono depresso, sono arrabbiato, non ce la faccio...». Come fare allora per superarli? È necessario agire direttamente sul subconscio, il grande *magazzino* della mente. È qui che le affermazioni si rivelano un'arma vincente!

Le affermazioni hanno anche il potere di risvegliare la nostra supercoscienza, mettendoci in sintonia con quella parte di noi stessi che è sempre in uno stato di pace, benessere e armonia. **È a questo livello che avviene la vera guarigione.** Chiunque pratichi queste affermazioni con concentrazione, energia e costanza scoprirà il potere della parola di trasformare positivamente corpo, mente e spirito.

«La pratica delle affermazioni cambia completamente la nostra vita: la qualità della nostra giornata; la possibilità di avere successo; la nostra salute; le situazioni e le persone che attiriamo. Il fatto è che la mente crea la realtà. Tutto dipende dai nostri pensieri. Nella mia vita applico continuamente le affermazioni, che sono parte essenziale dello stile di yoga che insegno».

*—Jayadev Jaerschky, direttore e insegnante
della Scuola Europea di Ananda Yoga*

Disponibile anche in  e-book




Ananda Edizioni