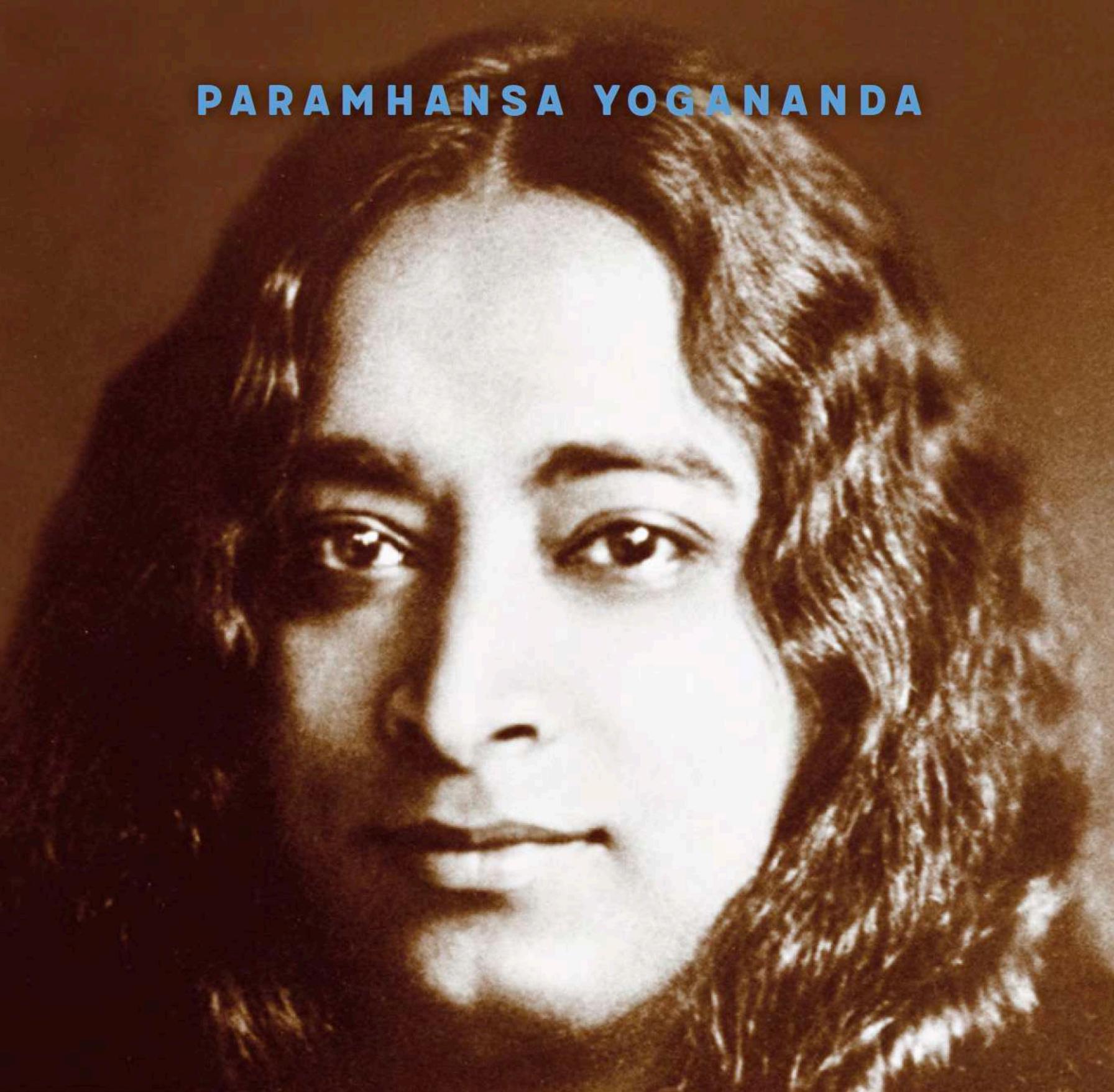


PARAMHANSA YOGANANDA



Come affrontare i
CAMBIAMENTI

Come affrontare i
CAMBIAMENTI

PARAMHANSA
YOGANANDA



Ananda Edizioni

© Copyright in lingua inglese e italiana Yogananda Edizioni 2022
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).

INDICE

<i>Nota dell'Editore</i>	9
<i>Introduzione</i>	11
1. Accettare il cambiamento come realtà della vita	15
2. Le qualità fondamentali per affrontare i cambiamenti	31
3. I cambiamenti nei rapporti	77
4. I cambiamenti finanziari	99
5. I cambiamenti del corpo	123
6. Il cambiamento supremo: la morte	145
7. Trovare ciò che non muta mai	161
<i>Appendice: Le tecniche</i>	189
La tecnica di meditazione <i>Hong-So</i>	191
La Ricarica delle venti parti del corpo	195
<i>Elenco delle illustrazioni</i>	198

NOTA DELL'EDITORE

I brani inclusi in questo libro provengono da diverse fonti: da libri di Paramhansa Yogananda, dalle sue lezioni per corrispondenza degli anni Venti e Trenta e dalle riviste *Inner Culture* e *East-West* pubblicate prima del 1943.

La maggior parte degli insegnamenti racchiusi in questo libro non è disponibile altrove.

I N T R O D U Z I O N E

Tutti abbiamo a che fare con grandi cambiamenti nella nostra vita: con nuove circostanze inaspettate o indesiderate nel nostro lavoro, nella nostra situazione finanziaria, nelle relazioni più intime, con le persone o i colleghi intorno a noi che appaiono o scompaiono, con malattie improvvise o durature, con l'età che avanza e un corpo che non è più lo stesso, con ogni tipo di perdita. Infine, con l'avvicinarsi della morte.

I grandi cambiamenti possono essere estremamente destabilizzanti per la nostra vita, e spesso non ne siamo affatto felici: preferiremmo che le cose rimanessero come sono. Ci aggrappiamo ai ricordi del passato e pensiamo: «*Se solo* non fosse accaduto!».

Quello di cui dobbiamo renderci conto è che il costante cambiamento è una componente importante del piano divino. Non ha lo scopo di danneggiarci; al contrario, il cambiamento viene a noi in modo intelligente, con l'intenzione di aiutarci a crescere e a sviluppare le qua-

lità interiori finora indebolite. Sei pronto per questo sviluppo interiore del tuo vero potenziale?

Il cambiamento, in altre parole, è un evento *positivo* e indispensabile. È come un insegnante nella scuola della vita: saggio, anche se a volte severo. Noi, gli allievi, potremmo mai imparare ed evolvere senza di lui?

Come possiamo, quindi, affrontare positivamente i cambiamenti della vita? Come possiamo accogliere un grande cambiamento personale che, forse, trasformerà completamente la nostra esistenza? Come possiamo trovare la sicurezza interiore in tempi di cambiamento mondiale, quando tutto il pianeta sembra instabile e insicuro? Come possiamo sorridere di tutti questi mutamenti?

Le parole di Yogananda ci aiuteranno a comprenderlo. Egli ha spiegato che questo mondo è come un grandissimo film, che lo Spirito (la Coscienza Eterna, Dio) ha proiettato sullo schermo dello spazio. Il costante cambiamento ha un duplice scopo: divertirci ed educarci. Yogananda spiega: «Dio continua ad agire affinché tutti i Suoi figli, che vivono nell'illusione, sappiano che questo universo è solo un film cosmico in continuo mu-

tamento, da non prendere sul serio, ma da accettare come uno spettacolo *divertente e istruttivo*».

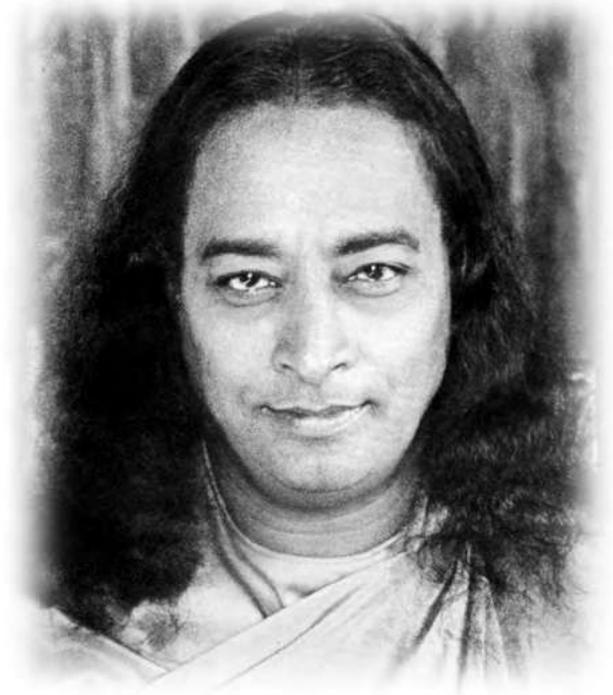
Il cambiamento è inevitabile, e il nostro futuro porterà certamente grandi cambiamenti in tutto il pianeta. Talvolta Yogananda, in modo piuttosto casuale, accennava al fatto che l'umanità, in futuro, avrebbe attraversato innumerevoli cambiamenti nel modo di pensare, nello stile di vita e nel comportamento: una trasformazione che avrebbe condotto all'unità internazionale e interreligiosa, ai viaggi interplanetari e a infiniti nuovi modi di affrontare la realtà.

La vita non rimarrà così come è adesso. Abbiamo già visto, di recente, grandi cambiamenti nella nostra società e questo, forse, è solo l'inizio. Prepariamoci con calma ad affrontarli, mettendo in pratica gli antichi insegnamenti dello Yoga.

La nostra speranza, e il nostro augurio, è che questo libro ti aiuti ad accogliere tutti i cambiamenti in modo positivo, saggio e gioioso.

I tuoi amici di Ananda Edizioni

Capitolo primo



**ACCETTARE IL CAMBIAMENTO
COME REALTÀ DELLA VITA**



IL MUTEVOLE FILM DELLA VITA

I film della vita, per essere interessanti, devono cambiare di continuo. Chi vuole sorbirsi sempre le stesse vecchie commedie, gli stessi eventi banali, le stesse tragedie deprimenti e sempre più cupe? Tutti desideriamo la varietà. Alcune persone sopportano a malapena di vedere lo stesso film due volte al cinema. Di conseguenza, il Regista Cosmico di questo grandioso film della vita continua a cambiare le scene, per mantenerlo sempre interessante.

In realtà, non si può bere due volte dallo stesso fionto d'acqua di un ruscello. Non si può vivere esattamente lo stesso evento due volte. Le acque dei ruscelli scorrono, gli eventi cambiano: noi non siamo esattamente quelli che eravamo un minuto fa, perché i nostri pensieri mutano, e la somma complessiva della nostra realtà assume di continuo proporzioni diverse.



Ogni cosa subisce un processo di mutamento. Questi cambiamenti possono essere dannosi o benefici per l'oggetto che cambia. Ad esempio, se prendo un bicchiere e lo getto sul pavimento, sarà trasformato, non è vero? Questo cambiamento, però, non sarebbe benefico, ma dannoso per l'oggetto stesso. Se, invece, lucido il bicchiere e lo faccio brillare, ripulendolo dai batteri che ne infestano la superficie, il cambiamento sarà benefico. Resurrezione significa qualsiasi cambiamento benefico riguardante un oggetto o un essere umano. [...] Potete far risorgere i vostri vecchi mobili nella falegnameria, potete far risorgere la vostra casa con l'aiuto di un architetto. Stiamo, però, parlando di resuscitare il corpo umano. Resurrezione, quindi, significa qualsiasi cambiamento edificante. Non è possibile rimanere fermi. Dovete andare avanti o indietro. Non è forse una grande e meravigliosa verità, quella per cui in questa vita non si può rimanere fermi? Dovete accettare i cambiamenti dannosi per voi oppure quelli benefici.



Le stelle del cinema appaiono nel cielo della fama, scintillano per un po' e poi svaniscono, per ritornare, forse, a recitare solo poche volte ancora. Dopo qualche esibizione, dopo aver irradiato per un breve periodo il fulgore dell'intrattenimento, si uniscono alle ombre dell'ignoto. Lon Chaney,* con i suoi strani personaggi, e Rodolfo Valentino, con le sue toccanti, preziose storie d'amore, hanno intrattenuto il mondo innumerevoli volte, ma entrambi se ne sono andati per sempre, a intrattenere le forze sconosciute della terra mistica.

Il giovane, il vecchio, il re, lo schiavo, il personaggio più famoso di tutti i tempi, la persona più rinomata di ogni nazione, il padre benvenuto, la madre adorata, gli amici affettuosi, l'innamorato gioioso, l'amato più dolce e fedele, il cane, la balena, l'uccello e il giglio sono tutti riuniti per recitare nuovi drammi sullo schermo del tempo. La Storia, l'introspezione, l'immortalità, il

* Lon Chaney (1883-1930) era considerato uno degli attori più versatili e talentuosi del primo cinema americano. Era conosciuto soprattutto per i suoi personaggi grotteschi. (N.d.E.)

tempo, lo spazio, l'etere, la ragione, la memoria, Dio e i suoi santi che se ne sono andati per sempre sono gli unici spettatori in questo cinema cosmico.

Noi siamo gli attori. Le stelle, i fiumi, gli oceani, le spirali di nebulose, le fornaci solari, i cataclismi, i nubifragi, i fulmini, gli abissi spalancati, gli inverni imbiancati di neve, le primavere fiorite, le estati rigogliose, le lacrime di pioggia e le nubi cariche di dolore: tutti sono pronti ad aiutarci a recitare il dramma della vita e della morte, dell'andare e del venire, dell'apparire, dello scomparire e, forse, del riapparire.

Di tanto in tanto, la ragione ci permette di sbirciare, attraverso le finestre della Storia, nel magazzino delle innumerevoli bobine nascoste, con le immagini dei tempi primordiali, paleolitici, antichi e moderni. Sappiamo che nel cinema cosmico c'è solo un piccolo pubblico permanente, fatto di coloro che non sono mai morti. Milioni di attori umani sono venuti nel passato, hanno recitato le loro parti di gioia e di dolore – come noi, ora, stiamo recitando le nostre – e sono poi scomparsi dietro il sipario.

In ogni vita, all'uomo vengono date molte possibilità di recitare la commedia, la tragedia o il gioioso dramma dell'Esistenza, secondo i desideri del "produttore Karma" (le azioni passate); poi, però, egli deve uscire per sempre da quella particolare scena. Nonostante il fenomeno della reincarnazione, ogni persona vive solo una volta come il medesimo individuo, perché non ricorda le proprie vite passate. Shakespeare ha vissuto una sola volta come Shakespeare. John Milton, Napoleone, Gengis Khan, ognuno di loro ha vissuto una volta sola. Anche se Mussolini fosse la reincarnazione di Cesare, non lo ricorderebbe, e neppure lo saprebbe.

Ogni vita è un film, con varie parti e varie scene. Quando la morte si impossessa di quella vita, il film deve essere archiviato per sempre. Ogni vita, con i suoi drammi, una volta proiettata in questo cinema cosmico non può essere replicata. Sembra che Dio e l'Immortalità, essendo stanchi della loro solitaria immutabilità, abbiano organizzato questo cinema cosmico per il loro diletto, e che "Padre Tempo" stia mostrando le immagini di un incessante cambiamento.



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.

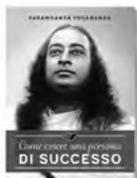
In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di una fine 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 puoi visitare il nostro sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.



Collana "Eterna Sapienza" di Paramhansa Yogananda



COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

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



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa da seguire passo dopo passo per trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé. 200 pagine con fotografie in bianco e nero.



COME AMARE ED ESSERE AMATI

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

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



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA
Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questi brani inediti ci aiutano a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. 208 pp., con foto in bianco e nero.



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO
Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile 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 pp., con foto in bianco e nero.



COME ESSERE SANI E VITALI
Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

In questi tempi di grande smarrimento, questi insegnamenti inediti ci aiutano a mantenerci sani, giovani e energici, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Con gli *Esercizi di ricarica*. 200 pp., con foto in bianco e nero.



RIDI CON YOGANANDA
Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

Una delle caratteristiche più apprezzate di Yogananda era il suo senso dell'umorismo, quello spirito giocoso che viene da un'inesauribile fonte di gioia, accessibile a tutti noi. 232 pp., con foto in bianco e nero.



**COME RISVEGLIARE
IL TUO VERO POTENZIALE**
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

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 tuo potere interiore? 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. 208 pagine, con fotografie in bianco e nero.

Altre letture consigliate da Ananda Edizioni



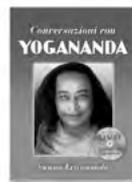
AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI
Edizione originale del 1946
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Il capolavoro di 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.

A grande richiesta, questo libro straordinario è ora disponibile in **versione integrale tascabile**. 704 pagine con fotografie.

Laudiolibro completo. Questo splendido audiolibro è letto dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. 21 ore d'ispirazione, su chiavetta o download.



CONVERSAZIONI CON YOGANANDA
461 dialoghi inediti, con DVD
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

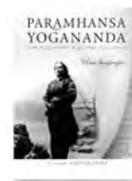
Swami Kriyananda aveva solo ventidue anni quando giunse dal grande Maestro, che personalmente lo esortò a prendere nota delle sue conversazioni. Per più di cinquant'anni Kriyananda ha meditato su questi preziosi "appunti" prima di condividerli con noi. Un tesoro d'ispirazione! 458 pagine, con fotografie.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



**AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE
DI GUARIGIONE e
MEDITAZIONI METAFISICHE**
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Per la prima volta riuniti in un unico volume, due dei libri più popolari di Yogananda, da utilizzare per la meditazione, la preghiera e la trasformazione personale. Oltre 300 meditazioni, preghiere, affermazioni e visualizzazioni. Un capolavoro imperdibile! 192 pagine, con fotografie.



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. 366 pagine, con fotografie.

ALTRI LIBRI DI ANANDA EDIZIONI

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

L'essenza della Bhagavad Gita
Il nuovo Sentiero
Patanjali rivelato
Io amo meditare
Il tunnel del tempo
Le rivelazioni di Cristo
Il segno zodiacale come guida spirituale
Educare alla Vita
Affermazioni per l'autoguarigione
L'intelligenza intuitiva
Vivere con saggezza, vivere bene
Attrarre la prosperità
Perché non adesso?
L'arte di guidare gli altri
La promessa dell'immortalità
Dio è per tutti
Città di Luce
La religione nella nuova era
Il matrimonio come espansione del sé
Risveglia i *chakra*
Il piccolo yogi
Ananda Yoga

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.

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
- Vivere l'*Autobiografia di uno yogi*
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro
- Yogoda
- Yogananda mi ha cambiato la vita 🔊



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

Progetto editoriale di Jayadev Jaerschky e Sahaja Mascia Ellero
Titolo originale: How to Face Life's Changes

Prima edizione aprile 2022

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Luigi Perencin e
Manuela e Massimo Masotti

*Si ringraziano tutti coloro che hanno
partecipato spiritualmente e finanziariamente
alla realizzazione di quest'opera.*

ISBN: 97 88833320 564



Ananda Edizioni

Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale
Frazione Morano Madonnuccia, 7
06023 Gualdo Tadino (PG)
tel. 075-9148375
www.anandaedizioni.it
amicideilibri@yoganandaedizioni.it

*Finito di stampare nell'aprile 2022
presso CSR Tipolitografia, Roma*

«ACCETTA IL CAMBIAMENTO COME L'UNICA COSTANTE DELLA VITA».

Tutti abbiamo a che fare con grandi cambiamenti nella nostra vita: con nuove circostanze inaspettate o indesiderate nel lavoro, nei rapporti, nella salute, nelle finanze, con l'età che avanza, con l'avvicinarsi della morte...

Il cambiamento è inevitabile, ma spesso lo temiamo e ne siamo turbati, a volte addirittura sconvolti. In verità, il costante cambiamento è una componente importante del piano divino: non ha lo scopo di danneggiarci, ma di aiutarci a sviluppare le nostre qualità interiori e a trovare gioia, saggezza e forza durature.

SEI PRONTO AD APPRENDERE LE LEZIONI DEL CAMBIAMENTO? *In queste pagine, Yogananda ti guiderà a:*

- comprendere i meccanismi e lo scopo del cambiamento
- affrontare con successo i cambiamenti in ogni ambito della tua vita
- superare le perdite, i lutti e la paura della morte
- sviluppare coraggio, volontà, non-attaccamento e tante altre qualità preziose
- trovare il tuo centro immutabile nel cuore di ogni mutamento.

«CONCENTRATI SULL'IMMUTABILITÀ.

Qualsiasi cosa accada,
devi essere sempre felice!».

—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 accettati e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua gioia 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 raggiungere la "realizzazione del Sé": l'esperienza interiore e diretta di Dio come sempre nuova Beatitudine. 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 armonioso equilibrio tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di vivere con gioia, vitalità e salute radiosa.

«Milioni di attori umani sono venuti nel passato, hanno recitato le loro parti di gioia e di dolore e sono poi scomparsi dietro il sipario ... Impara a considerare qualsiasi cosa ti succeda con la certezza che nulla può toccarti nel tuo vero Sé interiore, nella tua anima».

—*Paramhansa Yogananda*



ISBN 978-88-333-2056-4



9 788833 320564

51973A

€ 12,00



Ananda Edizioni

Disponibile anche in  e-book

AE149