

*Come creare il proprio*

**DESTINO**



Paramhansa YOGANANDA

# I SEGRETI DEL KARMA E DELLA REINCARNAZIONE

**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? Possiamo davvero creare un futuro migliore? Il grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, autore del famoso classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*, ci offre affascinanti risposte, svelandoci alcuni dei più profondi misteri dell'esistenza.

**IN QUESTA PREZIOSA RACCOLTA** troverai tante informazioni pratiche e importanti per creare un domani più felice. Tra gli argomenti:

- lo scopo e il funzionamento della legge del karma (il “destino”)
- che senso hanno le sfide della vita e come affrontarle con consapevolezza
- che cosa succede dopo la morte
- qual è l'origine e lo scopo della reincarnazione
- tecniche e atteggiamenti per cambiare il tuo destino.



**«Qualsiasi cosa abbiamo fatto in passato, possiamo disfarla. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno adesso è la giusta determinazione, che scaturisce dalla nostra crescente libertà interiore».** – *Paramhansa Yogananda*

*Come creare il proprio*

**DESTINO**

*I segreti del karma e  
della reincarnazione*

PARAMHANSA  
YOGANANDA

## INDICE

<i>Nota dell'Editore</i>	7
<i>Introduzione</i>	9
<b>1. La legge del karma</b>	<b>13</b>
• Che cos'è il karma?	15
• L'anima è libera	16
• Siamo noi stessi a punirci	20
• Il buon karma	22
• Il cattivo karma e il "fuoco dell'inferno"	23
• Dio vuole aiutarci	28
<b>2. Come affrontare il proprio karma</b>	<b>31</b>
• La vita è un gioco	33
• Il karma è nostra responsabilità	36
• Come affrontare le sfide karmiche	39
• Vivere nella dimensione interiore per liberarsi dal karma	40
• Trascendere l'ego	43

*Traduzione di Clara Nubile  
Revisione editoriale di Sabaja Mascia Ellero*



© Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 2007  
© Copyright edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2011  
Tutti i diritti riservati

3. <b>Come liberarsi dal karma</b>	47
• Superare il karma	49
• La consapevolezza delle grandi anime	51
• Il <i>Kriya Yoga</i> e la liberazione dal karma	52
• I maestri assumono su di sé il karma degli altri	54
• L'importanza della meditazione	57
4. <b>Morte e risurrezione</b>	61
• Che cosa succede al momento della morte?	63
• Esempi di risurrezione	79
• Il paradiso ti attende	81
• La carota magica	82
• Il mio cerbiatto	85
• L'ultimo giorno	87
• La risurrezione spirituale	92
5. <b>La reincarnazione</b>	95
• La teoria della reincarnazione	97
• L'origine della reincarnazione	115
• La reincarnazione in breve	125
• La reincarnazione scientificamente dimostrata	127
• La libertà dalla reincarnazione	137
<i>Appendice: Tecniche di ricarica energetica e meditazione</i>	141
<i>Elenco delle illustrazioni</i>	151
<i>Indice analitico</i>	153

## NOTA DELL'EDITORE

I brani inclusi in questo libro provengono da diverse fonti: dalle lezioni che Paramhansa Yogananda scrisse negli anni Venti e Trenta, dai suoi articoli pubblicati nelle riviste *Inner Culture* e *East West* prima del 1943; dall'edizione del 1946 di *Autobiografia di uno yogi*; dall'interpretazione di Yogananda del *Rubaiyat* di Omar Khayyam, a cura di Swami Kriyananda; e da appunti presi da Swami Kriyananda durante gli anni trascorsi con Yogananda come suo discepolo intimo.

L'obiettivo di quest'opera è di trasmettere con la massima immediatezza lo spirito del Maestro. Si è pertanto intervenuti il meno possibile sul testo originale, eliminando solo alcune frasi troppo ridondanti e modificando il lessico o la punteggiatura laddove è parso indispensabile rendere più comprensibile il significato.

Per dare al lettore la possibilità di mettere concretamente in pratica i principi contenuti in questo libro, l'edizione italiana contiene in Appendice anche la presentazione di due importanti tecniche insegnate da Yogananda: la "Ricarica delle venti parti del corpo" e la meditazione "*Hong-So*".

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

## INTRODUZIONE

«La conoscenza è potere» è un famoso aforisma di Sir Francis Bacon. Immagina un difficile viaggio a piedi: se hai una mappa, e quindi la corretta conoscenza del terreno che devi attraversare, la tua possibilità di arrivare sano e salvo a destinazione aumenterà notevolmente. Se, in aggiunta, conosci gli strumenti per crearti un riparo, aumenterai la tua capacità di resistere a qualunque sfida, come una tempesta, fulmini o pioggia scrosciante. E se conosci le tecniche di camminata e arrampicata, potrai superare più facilmente le parti difficili del tuo viaggio.

Lo stesso vale per la vita, che in effetti è un viaggio difficile. Yogananda afferma che noi tutti abbiamo il potere di creare il nostro destino. Ciò di cui abbiamo bisogno, innanzitutto, è la conoscenza della vita, che questo libro ci offre. Ci dona la *mappa* della reincarnazione, aiutandoci a comprendere il quadro più ampio, il nostro viaggio più lungo, il significato dell'esistenza.

Ci offre la conoscenza della legge del karma e *strumenti* efficaci con cui lavorare: «Quello che faccio oggi, e il modo in cui lo faccio, creerà il mio domani, il mio futuro, il mio destino». Ci offre anche delle *tecniche* che ci aiutano a plasmare positivamente il nostro futuro: una tecnica di meditazione, di ricarica energetica e di affermazione.

«La conoscenza è potere». Perché un uomo nasce povero e malato, mentre un altro nasce ricco e sano? La vita sembra spesso un arbitrario gioco di dadi. Eppure i grandi Maestri ci insegnano che ci sono all'opera infallibili principi e leggi matematiche, «una legge di giustizia che mantiene nel suo corso il più lontano astro della creazione». La fortuna, la coincidenza o il fato predestinato, semplicemente non esistono.

Se non conosciamo le leggi segrete della vita, siamo come una pallina da ping-pong gettata di qua e di là dalle mutevoli tempeste dell'esistenza. Quando invece scopriamo queste leggi, possiamo iniziare a plasmare il nostro destino. Proprio per questo motivo Yogananda ci insegna i segreti del karma e della reincarnazione: non per mettere in risalto il fato («È il mio karma, non posso fare nulla per cambiarlo»), ma per offrirci gli strumenti con cui modellare il nostro futuro («Quello che l'uomo ha fatto, può disfarlo!»).

Nel viaggio della vita, una grande paura per molte persone è quella della morte e dell'aldilà. La vera conoscenza agisce come un potere trasformante che distrugge quella paura: per l'anima non esiste la morte, che, come spiega Yogananda in questo libro, è soltanto «un anello visibile nella catena dell'immortalità». Nel suo viaggio, l'anima raggiunge i mondi astrali, i mondi causali e il mondo dello Spirito. La mappa che Yogananda ci mostra è vasta, illuminante e incoraggiante.

Questo libro prezioso ci indica una direzione chiara, in un mondo in cui così tante persone camminano senza percepire alcun significato profondo, alcuna vera direzione o scopo nella loro vita.

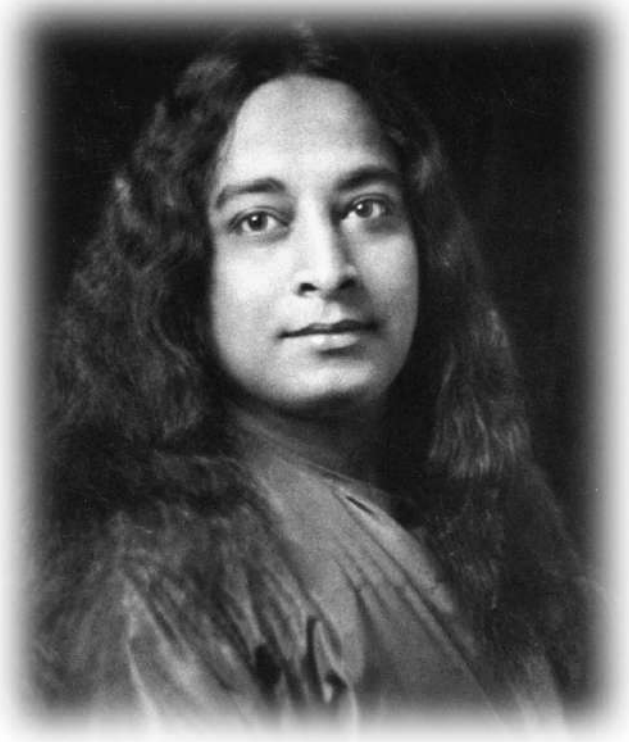
Possa dunque questo libro darti la vera conoscenza e, quindi, il vero potere: il potere di plasmare il tuo destino. Ciò che farai oggi creerà un nuovo e migliore futuro, ricco di gioia interiore.

Con i nostri migliori auguri,  
*Ananda Edizioni*

---

Capitolo primo

---



**LA LEGGE DEL KARMA**

---





### **CHE COS'È IL KARMA?**

Se accettiamo il principio di causa ed effetto nella Natura, e di azione e reazione nella fisica, come facciamo a non credere che questa legge naturale possa estendersi anche agli esseri umani? Dopo aver compreso che la coscienza è alla base di ogni cosa, sorge spontanea una domanda: non apparteniamo, anche noi esseri umani, all'ordine naturale?

Così è la legge del karma: raccoglierai ciò che avrai seminato.\* Se semini il male, lo raccoglierai sotto forma di sofferenza. E se semini il bene, lo raccoglierai sotto forma di gioia interiore.

Per comprendere il karma, devi capire che i pensieri sono cose. L'universo stesso, in ultima analisi, non è composto dalla materia ma dalla coscienza. La materia

\* «Non vi fate illusioni; non ci si può prendere gioco di Dio. Ciascuno raccoglierà quello che avrà seminato» (GALATI 6,7). (N.d.C.)

reagisce, molto più di quanto ci rendiamo conto, al potere del pensiero. È la forza di volontà, infatti, a dirigere l'energia, e l'energia a sua volta agisce sulla materia. La materia, in effetti, è energia.

Ogni azione, ogni pensiero, raccoglie i corrispondenti frutti.

La sofferenza umana non è un segno della collera di Dio, o della Natura, verso l'umanità: è piuttosto un segno dell'ignoranza della legge divina da parte dell'uomo.

La legge è eternamente infallibile nelle sue manifestazioni.



### **L'ANIMA È LIBERA**

Le anime sono “fatte” a immagine di Dio. Persino il più grande peccatore non può essere dannato per l'eternità. Una causa finita non può avere un effetto infinito. Se qualcuno ha abusato del libero arbitrio, può considerarsi malvagio, ma dentro di sé resta pur sempre un figlio di Dio. Sotto l'influenza dell'alcol o di un incubo, il figlio di un re potrebbe considerarsi povero, ma non appena si riprende dallo stato di ebbrezza, o non ap-

pena si sveglia, si dimentica di quell'illusione. L'anima perfetta, sempre senza peccato, quando si ricorda della sua vera natura, eternamente buona, si desta finalmente in Dio.

L'uomo, che è fatto a immagine di Dio, si lascia ingannare soltanto temporaneamente. Questa illusione temporanea gli fa credere di essere mortale. Fino a quando si identificherà con la mortalità, l'uomo dovrà soffrire.

L'illusione di mortalità dell'anima può estendersi a molte incarnazioni. Tuttavia, attraverso i suoi sforzi eternamente influenzati dalla legge di Dio, il Figliol Prodigio sviluppa la capacità di discernimento, ricorda che la sua dimora è in Dio, e ottiene la saggezza. Con l'illuminazione, l'anima prodiga ricorda la sua eterna immagine divina e si riunisce alla coscienza cosmica. Allora il Padre le servirà il “vitello grasso” dell'eterna beatitudine e saggezza, liberandola per sempre.

### **L'ILLUSIONE È TEMPORANEA**

Per una volta l'uomo può servirsi in modo improprio del libero arbitrio, considerandosi mortale, ma quell'illusione temporanea non potrà mai cancellare dalla sua anima il segno dell'immortalità e l'immagine divina della perfezione. La morte prematura di un neonato

non può in nessun modo avergli consentito l'uso del libero arbitrio così da essere virtuoso o malvagio. La Natura deve riportare quell'anima sulla terra per concederle la possibilità di usare il libero arbitrio per risolvere anche il karma passato che ha provocato una morte così prematura, e per poter compiere le buone azioni che conducono alla liberazione.

Se un'anima immortale non è riuscita a liberarsi in un'intera vita di apprendimento dalle illusioni che la tengono incatenata, ha bisogno di altre vite per imparare e giungere così a comprendere la sua innata immortalità. Soltanto allora potrà ritornare allo stato di coscienza cosmica. Le anime comuni, perciò, sono costrette a reincarnarsi dai desideri terreni. Le grandi anime, al contrario, giungono sulla terra soltanto in parte per risolvere il proprio karma, ma soprattutto per agire come nobili figli di Dio e mostrare agli altri figli smarriti la strada che conduce alla dimora del loro Padre celeste.

COME ATTRARRE  
UNA DIMORA CORPOREA

Quando due buoni genitori si uniscono fisicamente, producono una luce astrale pura: essa scaturisce dall'unione della corrente positiva e di quella negativa, racchiuse alla base della spina dorsale e nei loro organi

sessuali. Questa luce è un segnale per le anime buone dalle vibrazioni compatibili che si trovano nel mondo astrale, affinché siano concepite fisicamente attraverso l'unione di spermatozoi e ovuli. Quando l'anima fa il suo ingresso, si forma l'embrione; poi, gradualmente, il corpo si prepara a nascere.

Le anime con un cattivo karma devono entrare nel corpo di madri malvagie. Quando i genitori malvagi si uniscono fisicamente, generano una luce fioca e impura alla base della spina dorsale, invitando così le anime con un cattivo karma.

I simili si attraggono. Le anime con un cattivo karma nascono nelle famiglie malvagie; le anime con un buon karma nascono nelle famiglie buone. Le famiglie malvagie e quelle buone attraggono le anime in base al magnetismo delle loro inclinazioni interiori. Ciò significa che le famiglie malvagie attirano le anime con un cattivo karma, mentre le famiglie buone attirano le anime buone. L'attrazione è fondata sulle simpatie o antipatie condivise. Le entità malvagie hanno un'affinità con le famiglie malvagie, invece le anime buone sono affini alle famiglie buone.

Le persone che hanno maggiori opportunità nella vita, avendole ricevute grazie a un buon karma, dovrebbero aiutare quelle con minori possibilità, altrimenti svilup-

peranno un cattivo karma. L'egoismo è spiritualmente degradante, e alla fine è causa di infelicità.

Dio non è un autocrate divino che giudica le persone per le loro azioni. I giudizi della legge cosmica si basano sulla legge karmica di causa ed effetto, e sono equi.

La legge divina dell'armonia crea un equilibrio naturale. Quando un'anima agisce contro questo equilibrio, danneggia se stessa. Ad esempio, se immergi la mano nell'acqua fresca, provi una piacevole sensazione di sollievo, ma se avvicini la mano al fuoco, è lo stesso calore della fiamma ad avvertirti che potresti bruciarti. Il fuoco non ha intenzione di farti del male, né l'acqua fresca ti dà sollievo per sua scelta. Se ti bruci, la responsabilità è tua, perché sei tu a mettere la mano sul fuoco. Anche la responsabilità del refrigerio dell'acqua è tua: sei tu a immergere la mano. Fuoco e acqua, calore e refrigerio, fanno parte dello stato generale dell'universo; il nostro dovere è di vivere in armonia con esso.



### **SIAMO NOI STESSI A PUNIRCI**

Vivendo in modo sbagliato, puoi creare un inferno fisico e mentale persino peggiore dell'abisso fiammeg-

giante che le persone vendicative immaginano per gli altri dopo la morte. Vivendo nel modo giusto, puoi creare dentro di te un posto persino più dolce del paradiso che le persone immaginano per se stesse nell'aldilà.

L'uomo, sotto l'influsso dell'illusione, attribuisce a Dio – che tutti ama – uno spirito vendicativo che crea inferni e purgatori. Dio, nel Suo amore infinito, invita incessantemente l'anima a ritornare nel Suo regno di eterna Beatitudine. Le anime, tuttavia, quando usano impropriamente il dono divino dell'indipendenza, si allontanano da Dio e sguazzano nella melma della sofferenza, punendosi con le conseguenze dei propri errori.

L'idea di un paradiso eterno è vera, sebbene la nostra concezione di paradiso sia spesso molto limitata. Noi siamo fatti a immagine di Dio e alla fine del lungo sentiero delle reincarnazioni e del nostro peregrinare alimentato dai desideri materiali, troveremo il beato Padre celeste ad attenderci – noi, i suoi figlioli prodighi – per intrattenerci con la sua gioia eterna e sempre nuova. Al contrario, l'idea di una dannazione eterna per le anime fatte a immagine di Dio è insostenibile, e dovrebbe essere distrutta e bandita dalle menti degli uomini come una superstizione.



## IL BUON KARMA

Questa vita è come un film e, proprio come in un film appassionante, deve esserci una canaglia affinché impariamo ad amare l'eroe. Se imiti il comportamento della canaglia, tuttavia, riceverai la sua punizione. È tutto un sogno, ma chiedi a te stesso: «Perché vivere un brutto sogno, creando cattivo karma?». Con il buon karma, ti godrai il sogno. Con il passare del tempo, il buon karma ti fa anche desiderare di svegliarti da quel sogno. Il cattivo karma, invece, oscura la mente e la tiene incatenata al processo del sogno.

Dalla vetta di una montagna, è possibile vedere con chiarezza l'intero paesaggio, e anche il cielo sconfinato lassù in alto. Dalle cime vertiginose è naturale desiderare di volare ancora più in alto, al di sopra della terra. Tuttavia, nella valle sottostante, immersa nella nebbia, la massima aspirazione che si può provare è di arrampicarsi soltanto un pochino più in alto.



## IL CATTIVO KARMA E IL "FUOCO DELL'INFERNO"

Il Padre Celeste non potrebbe mai condannare i suoi figli umani all'inferno eterno per aver commesso degli errori durante il loro breve soggiorno sulla terra. Quando essi abusano dell'indipendenza donata da Dio, devono soffrire per le conseguenze materiali delle *loro* cattive azioni oppure ricompensare se stessi con il buon karma o le azioni virtuose.

Gli esseri umani che si comportano in modo sbagliato creano tendenze negative, che restano nascoste nel cervello in attesa di scatenare una sofferenza tremenda al momento opportuno. Queste tendenze nascoste – o fuochi dell'inferno – che sono causa di infelicità, vengono portate nel mondo astrale al momento della morte dall'anima che ha un cattivo karma. Nello stato dopo la morte le anime non provano sensazioni corporee e non possono bruciare nel fuoco fisico. Ma le anime con un cattivo karma possono subire agonie mentali ben peggiori delle bruciature incandescenti.

In inglese la parola *hell*, "inferno", deriva dalla radice anglosassone *helan*, "celare". La radice greca è *helios*,

“sole o fuoco”. Di conseguenza, il termine “fuoco dell’inferno” è molto appropriato per descrivere il fuoco segreto dell’agonia che le tendenze accumulate nel passato possono produrre nella vita terrena o nel mondo astrale. Così come un assassino brucia per la cattiva coscienza durante lo stato di veglia e per il terrore subconscio durante il sonno, allo stesso modo egli soffre per i mali incandescenti nello stato di sonno eterno.

Un Padre benevolo non potrebbe mai far bruciare in eterno un’anima fatta a Sua immagine per gli errori temporanei commessi sulla terra. L’idea della punizione eterna è illogica. L’anima è creata eternamente a immagine di Dio: neppure un milione di anni di peccati potrebbero cambiare la sua essenza divina. L’ira inesorabile dell’uomo contro le azioni malvagie dei suoi fratelli ha creato l’idea sbagliata del fuoco eterno dell’inferno.

LA MIA ESPERIENZA CON  
UN CREDENTE ORTODOSSO

Una volta incontrai un anziano signore che viveva vicino a Seattle. Mi ero seduto sulla riva del mare, profondamente ispirato dall’immensità della natura divina. Quando si esaurì quell’ispirazione, mi venne una gran fame e mi recai alla fattoria di quell’uomo per compra-

re delle ciliegie. L’uomo dalle guance rosate mi sembrò molto felice, e si dimostrò gentile e ospitale. Poi, all’improvviso, provai un impulso divino e gli dissi: «Amico, lei mi sembra felice, ma c’è un dolore nascosto nella sua vita». Mi chiese: «Sa predire la sorte?». Gli risposi: «No, ma dico alla gente come *migliorare* la propria sorte».

A quel punto mi annunciò: «Siamo tutti peccatori e il Signore brucerà le nostre anime nel fuoco eterno dell’inferno».

Io replicai: «Come può un uomo, che perde il suo corpo al momento della morte e diventa un’anima invisibile, bruciare tra le fiamme sprigionate dal fuoco materiale?». Mi stupì, ripetendo con rabbia: «Bruce-remo di sicuro nel fuoco dell’inferno». Gli domandai: «Ha forse ricevuto un telegramma da Dio, in cui le comunica che ci getterà nelle fiamme dell’inferno?». All’udire queste parole, il vecchio signore si agitò ancora di più.

Per rabbonirlo, cambiai argomento e gli dissi: «Lei è infelice perché ha un figlio malvagio?». Rimase sorpreso dalle mie parole e ammise di non riuscire a correggere suo figlio, che giudicava incorreggibile. Quel dispiacere era come un fuoco che ardeva nei recessi della sua mente.

Gli annunciai: «Ho un rimedio che curerà definitivamente questa situazione». Il vecchio signore sorrise e i suoi occhi brillarono di gioia. Allora, con un atteggiamento misterioso, come se fossi sul punto di rivelargli una grandiosa soluzione, gli sussurrai: «Ha per caso un forno molto grande con una griglia?».

«Sì, certo» rispose. Poi, insospettito, mi domandò: «Perché, dove vuole andare a parare?».

«Non si preoccupi» lo rassicurai. «Sto per proporle qualcosa che metterà fine ai suoi dispiaceri».

In qualche modo si era placato e mi incitò: «Continui».

«Allora» continuai «riscaldi quel forno fino a una temperatura rovente. Ha una corda robusta e due amici fidati che non direbbero mai nulla contro di lei?». Ancora una volta rispose: «Sì, certo». Allora gli dissi: «Faccia venire qui suo figlio. Con l'aiuto dei suoi amici, gli legghi mani e piedi e lo infili nel forno rovente».

L'anziano signore era furibondo! Scuotendo il pugno, urlò: «Farabutto! Chi ha mai sentito di un padre che brucia suo figlio, per quanto malvagio possa essere?».

A quel punto gli parlai con dolcezza: «È esattamente quello che volevo dirle. Da dove l'ha preso, lei che è

umano, questo istinto d'amore, se non dal Padre Divino? Persino per un padre umano è intollerabile il pensiero di bruciare vivo il proprio figlio per liberarlo o per liberare se stesso dall'infelicità. Come può pensare che il Padre Divino, che prova infinitamente molto più amore di lei e che ha creato l'amore dei genitori per i figli, brucerebbe le Sue stesse creature nel fuoco dell'inferno?».

Gli occhi dell'uomo si riempirono di lacrime di pentimento ed egli esclamò: «Adesso capisco che il Padre Celeste è un Dio amorevole!».

Noi ci puniamo con le nostre cattive azioni e ci premiamo con le nostre buone azioni.

Il peccato non può cambiare l'anima. Noi, che siamo fatti a immagine di Dio, possiamo smarrirci per un po' nella giungla di un ambiente malvagio, ma nessun peccato, per quanto grande, può cambiare la nostra eterna natura divina. Il peccato è una crosta che nasconde l'anima perfetta, eternamente creata a immagine di Dio. Quando questa crosta si dissolve attraverso la meditazione, si manifesta finalmente la perfezione dell'anima.



## **DIO VUOLE AIUTARCI**

Quando Dio vede un'anima che, a causa dell'uso improprio del libero arbitrio e delle cattive compagnie, si è smarrita nella foresta dell'egoismo, si preoccupa molto e le invia aiuto spirituale per riportarla nel Suo ovile, dove può condurre una vita divina e virtuosa. Dio aiuta le anime a reincarnarsi in luoghi dove possono risolvere il proprio karma e liberarsi attraverso la meditazione e la saggezza. Tutte le anime sulla terra appartengono al gregge di Dio: il Pastore Invisibile se ne prende sempre cura.





**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.

Il grande maestro dimostrò personalmente il potere di queste pratiche nella sua vita vittoriosa e persino al momento della morte: tre settimane dopo il suo trapasso, al momento di chiudere la bara il suo corpo era ancora in uno stato di perfetta incorruttibilità.

**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 ottanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno centinaia 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 delle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

Se desideri maggiori informazioni su Ananda puoi visitare il sito [www.ananda.it](http://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](http://www.anandaedizioni.it), dove troverai anche i nostri e-book.

*Dalla collana “Eterna Sagghezza” di Paramhansa Yogananda*



### **COME ESSERE SEMPRE FELICI** Paramhansa Yogananda

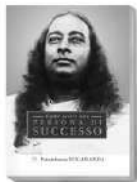
Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa da seguire passo dopo passo per trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé. In questo libro sono svelati i segreti, semplici ma profondi, per portare la felicità in ogni momento della tua vita: nei rapporti con gli altri, nel lavoro e in ogni aspetto delle tue giornate. Imparerai a cercare la felicità là dove realmente si trova. 200 pagine, con fotografie in bianco e nero.

«Se vuoi essere triste, nessuno al mondo può renderti felice. Ma se decidi di essere felice, nessuno e niente al mondo può toglierti la felicità». –*Paramhansa Yogananda*



### **COME AMARE ED ESSERE AMATI** Paramhansa Yogananda

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 foto in bianco e nero.



## **COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO**

Paramhansa Yogananda

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 in bianco e nero.

«La prosperità non consiste soltanto nel fare denaro; richiede anche lo sviluppo dell'efficienza materiale, attraverso cui l'uomo può costantemente acquisire salute, ricchezza, saggezza e pace».

—Paramhansa Yogananda



## **COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA**

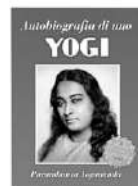
Paramhansa Yogananda

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.

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

—Paramhansa Yogananda

*Altre letture consigliate da Ananda Edizioni*



## **AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI**

*Edizione originale del 1946*

Paramhansa Yogananda

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

«Nell'edizione pubblicata durante la vita di Yogananda ... è più facile catturare lo spirito ... di questo grande classico yogico e spirituale».

—David Frawley, *Direttore dell'American Institute of Vedic Studies*



## **SUSSURRI DALL'ETERNITÀ**

Paramhansa Yogananda

Molte opere poetiche possono ispirare, ma poche, come questa, hanno il potere di trasformare la nostra vita. Con immagini brillanti, potenti e vive, Paramhansa Yogananda condivide poeticamente con noi i suoi meravigliosi pensieri colmi di anelito al Divino; le sue preghiere attirano Dio in ogni aspetto della nostra vita quotidiana. Questa opera non settaria – che onora Dio nella forma di Gesù Cristo, Buddha, Mosè, Maometto e Krishna – ci fornisce centinaia di modi piacevoli per conversare con Dio. 320 pagine.



## **POESIE DALL'ETERNITÀ** Paramhansa Yogananda

In questa edizione speciale, ogni poesia dal libro *Sussurri dall'Eternità* è riportata con il testo originale inglese a fronte, per aiutarci a scoprire e apprezzare le profonde sfumature spirituali che questa grande anima ha voluto condividere con noi, per vedere Dio in ogni momento come l'Amato più vicino e più prezioso.

Poesie dall'Eternità include fra le altre: *Samadhi, La mia India, Dio! Dio! Dio!, Aum, Sono stato creato per Te, Il nocchiere di Dio, Quei due perduti occhi neri e Tutti s'inclinano a Te.*



## **CONVERSAZIONI CON YOGANANDA** Swami Kriyananda

Swami Kriyananda aveva solo ventidue anni quando giunse dal grande Maestro, che personalmente lo esortò a prendere nota delle sue conversazioni. Per più di cinquant'anni Kriyananda ha custodito questi preziosi "appunti" e, dopo avere meditato a lungo su queste verità, condivide con noi questi gioielli di saggezza, devozione e umorismo. Nel DVD allegato Swami Kriyananda ci spiega, con intimità e chiarezza, come ha incontrato Paramhansa Yogananda nel 1948 e come la sua vita è stata trasformata da quell'incontro. 458 pagine con foto; DVD 52 min.

«Di tanto in tanto arrivava qualche illustre messaggero a ricordarci il motivo della nostra presenza ... Uno di quei messaggeri, dicevo, si chiamava Yogananda...». —*Franco Battiato, musicista, regista*

«Un libro da tenere sul comodino e da consultare sempre, nei momenti difficili e in quelli felici». —*Paola Giovetti, scrittrice, giornalista*



## **L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA** *Commentata da Paramhansa Yogananda* Swami Kriyananda

Swami Kriyananda ebbe la benedizione di lavorare personalmente con Yogananda mentre il grande Guru scriveva la sua ispirata interpretazione e, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con la sua coscienza, 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.

«Non credo che ci sia stata negli ultimi cinquant'anni una pubblicazione spirituale più importante di quest'opera così toccante e monumentale. Che dono! Che tesoro!».

—*Neale Donald Walsch, autore della serie Conversazioni con Dio*



## **LE RIVELAZIONI DI CRISTO** *Proclamate da Paramhansa Yogananda* Swami Kriyananda

Quest'opera riporta alla luce il Cristianesimo originario, dimostrando attraverso una profonda e yogica lettura dei Vangeli l'unità di tutte le religioni, donando nuova autorevolezza alle parole di Cristo e mostrandone la completa compatibilità con le recenti scoperte della scienza. 400 pagine.

«Una visione di Gesù, di Dio e della vita stessa molto più ampia e profonda di quanto avremmo mai potuto immaginare...».

—*Dott. Paolo Lissoni, teologo*



## **IO AMO MEDITARE con CD** Swami Kriyananda

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 pratica e insegna la meditazione da oltre cinquant'anni. Oggi con best-seller CD in allegato, 10 meditazioni guidate con musica ispirante in sottofondo. Libro 144 pagine, CD 66 minuti.



## **SUPERCOSCIENZA** *Risvegliarsi oltre i confini della mente* Swami Kriyananda

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. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.



## **RAJA YOGA** *Il manuale completo di yoga e meditazione* Swami Kriyananda

Assolutamente unico nel suo genere, *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. Basato sulla filosofia di Paramhansa Yogananda, il corso è articolato in 14 lezioni con istruzioni preziose su: Filosofia, Posizioni yoga, Respiro, Alimentazione, Meditazione, Guarigione e tanto altro. 408 pagine, con fotografie a colori.



## **ATTRARRE LA PROSPERITÀ** *Come ottenere tutto ciò che serve al momento giusto* Swami Kriyananda

Questo libro rivoluzionario cambierà radicalmente il tuo modo di concepire la ricchezza. Attraverso i pratici consigli e l'affascinante racconto delle esperienze dell'autore, comprenderai che la quantità di ricchezza a nostra disposizione è infinita. La nuova edizione include anche il libro inedito *I segreti della prosperità*. 184 pagine.

«Attrarre la prosperità ti aiuterà ad assumere il controllo della tua vita. Potrai trovare la vera abbondanza, sia materiale che spirituale, tramite la saggezza di questo piccolo, grande libro».

—John Ernst, Richland Financial Services, USA

«Abbiamo cercato a lungo un libro come questo».

—Kellogg Corporation



## **L'ARTE DI GUIDARE GLI ALTRI** *La via verso una nuova leadership* Swami Kriyananda

Accolto con entusiasmo da imprese di ogni tipo (dalle grandi multinazionali di consolidato successo alle giovani imprese emergenti), questo libro delinea un nuovo profilo di leader: colui che sa lavorare su di sé, che coinvolge i propri collaboratori e sa armonizzare le energie e il lavoro di squadra. 152 pagine.

«Questo è uno dei migliori libri sulla leadership che io abbia mai letto. Aiuterebbe qualunque azienda o leader a crescere immensamente».

—Mel Bly, ex presidente, Warner Music Publishing



**VIVERE CON SAGGEZZA,  
VIVERE BENE**  
Swami Kriyananda

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, questo libro può guidarti in modo semplice e profondo. 216 pagine.



**AFFERMAZIONI PER  
L'AUTOGUARIGIONE**  
Swami Kriyananda

Queste 52 affermazioni e preghiere lavorano sulle nostre abitudini negative del subconscio e ci aiutano ad esprimere le nostre potenzialità più elevate. 128 pagine. **È disponibile anche in CD** con quattro temi: *Per elevare l'anima, Per aprire il cuore, Per vivere con più energia, Per vivere con successo*. Ogni CD ha un ispirante sottofondo di musiche di Swami Kriyananda ed è accompagnato da un libretto con le relative affermazioni. 40 minuti.



**I SEGRETI**  
Swami Kriyananda

Ogni libretto dei *Segreti* è una raccolta di trentuno perle di saggezza, una per ogni giorno del mese. Con la loro grafica raffinata e le splendide fotografie a colori dell'autore, rappresentano il dono ideale per condividere con gli altri i segreti di un'esistenza felice. 72 pagine tutte a colori.

**ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA**

*basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda*

Intelligenza intuitiva

La religione nella nuova era

Perché non adesso?

La promessa dell'immortalità

Dio è per tutti

Città di Luce

Il matrimonio come espansione del Sé

Un luogo chiamato Ananda

— YOGA —

Ananda Yoga

Collana Yoga Therapy

— COLLANA POEMI —

La terra del sole d'oro

Il gioiello nel loto

Il Cantante e l'usignolo

**DIVENTA SOCIO DI ANANDA EDIZIONI.** Oltre a sostenere la diffusione di questi preziosi insegnamenti, riceverai libri in omaggio, ispirazione, sconti e promozioni vantaggiose. Scopri come fare sul nostro sito [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it) o chiamaci allo 075.9148375.



**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. L'universalità e la praticità 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 raggiungere il più alto traguardo dell'esistenza: la "realizzazione del Sé", l'esperienza interiore e diretta di Dio come sempre nuova Beatitudine.

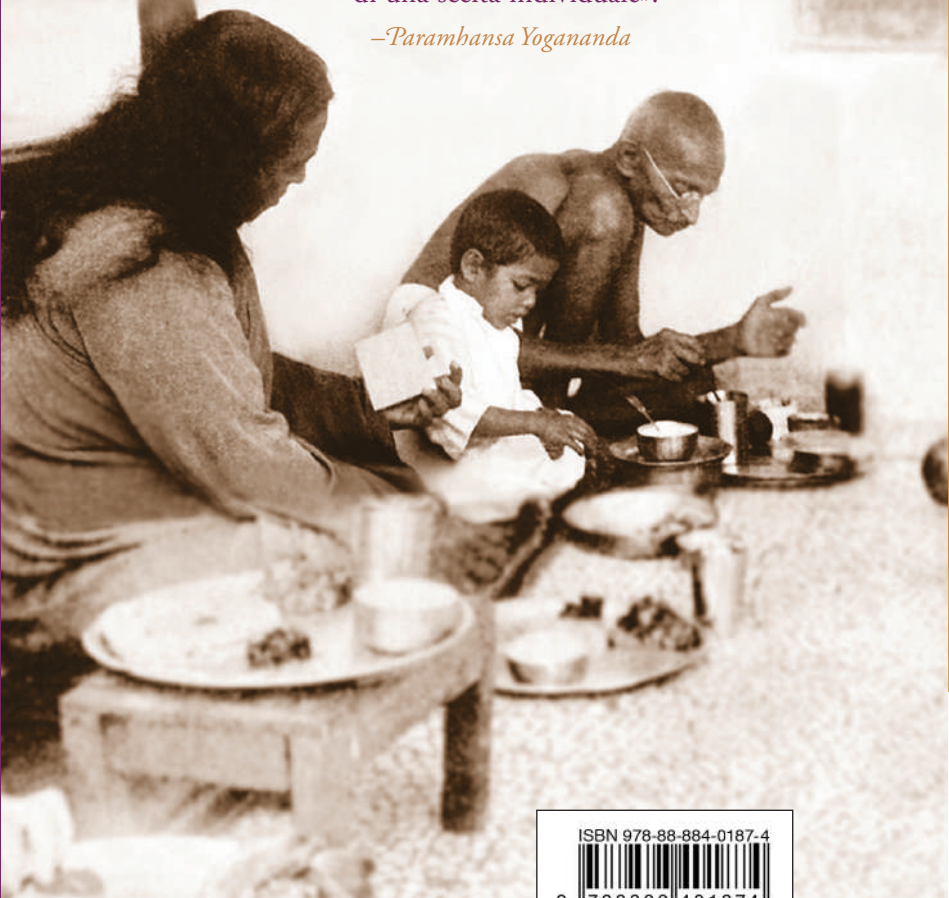
Per aiutare tutti noi a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche basate su principi scientifici, per risvegliare le illimitate potenzialità del proprio essere e dirigere consapevolmente la propria vita verso i più alti traguardi della felicità.



Ananda Edizioni

«Anche se il vizio o la virtù possono sembrare innati, in realtà ogni tendenza umana è acquisita, in questa vita o in una vita precedente. È il risultato di una scelta individuale».

—*Paramhansa Yogananda*



ISBN 978-88-884-0187-4



9 788888 401874

54025M

€ 12,00