

PARAMHANSA YOGANANDA



Come essere
MAGNETICI

Come essere
MAGNETICI

PARAMHANSA
YOGANANDA

*Traduzione di
Francesca Di Giannantonio*



Ananda Edizioni

*©Copyright in lingua inglese e italiana Yogananda Edizioni 2024
Tutti i diritti riservati.*

I N D I C E

<i>Introduzione</i>	9
1. Magnetizzare il corpo e la mente	15
2. Irradiare il magnetismo della gioia	45
3. Superare gli ostacoli allo sviluppo del magnetismo	65
4. Accrescere il magnetismo per l'abbondanza e il successo	95
5. L'amore, la speranza e la fede rendono magnetici	115
6. Magnetizzare la propria anima	133
7. Il magnetismo della vita spirituale	149
<i>Appendice: La Ricarica delle venti parti del corpo</i>	173
<i>Elenco delle illustrazioni</i>	178

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

Caro Lettore,

essere magnetici è bello e naturale: siamo creature di Dio! Avere un forte magnetismo è appagante, stimolante e conduce al successo. Il magnetismo attrae nella tua vita opportunità, persone, situazioni speciali, e perfino la Grazia. In aggiunta, ti protegge come uno scudo.

Prova a riflettere un momento: non vorremmo tutti avere persone magnetiche intorno a noi?

Potrai acquisire un più forte magnetismo interiore applicando i principi spirituali insegnati da Yogananda, e praticandoli sul campo di battaglia della tua vita quotidiana. Questo libro fornisce preziose indicazioni che ti aiuteranno in questa direzione.

Vi troverai gli scritti originali di Yogananda, a cui sono state apportate modifiche editoriali minime, solo per adattarli al formato e allo scopo del libro. Sono tratti in larga misura da riviste pubblicate dal Maestro stesso durante la sua vita. Per la maggior parte, si tratta di te-

sti inediti in italiano, ma abbiamo incluso anche alcuni brani già conosciuti, che ci sembravano importanti per illustrare l'argomento di questo libro.

Yogananda ci assicura che «tutti possiedono la forza del magnetismo, che è il potere con cui si attirano le cose: il giusto marito, la giusta moglie, il giusto lavoro e così via». Il magnetismo, tuttavia, deve essere progressivamente sviluppato e rafforzato.

Ecco allora una domanda per te: «Sei disposto a darti da fare per aumentare il tuo magnetismo?». Ci vogliono forza di volontà, impegno e desiderio di autotrasformazione. Sei pronto? Se la tua risposta è sì, il primo e il secondo capitolo ti saranno di grande aiuto.

Yogananda ha anche detto che dobbiamo sviluppare il *giusto* tipo di magnetismo: «Per sviluppare il tuo magnetismo, devi per prima cosa decidere che tipo di magnetismo desideri».

La scelta è nostra: come egli stesso ha spiegato, possiamo sviluppare un magnetismo animale (ad esempio, attraendo gli altri sessualmente), un magnetismo per gli affari (importante per il successo), un magnetismo artistico

o estetico (attirando nella nostra vita ispirazione creativa e la compagnia di artisti), un magnetismo morale (emanando e attirando qualità nobili), un magnetismo spirituale (attirando la Grazia) e così via.

Ecco, quindi, un'ulteriore domanda: «Che tipo di magnetismo vuoi sviluppare?». Le pagine che seguono ti aiuteranno a capirlo.

In aggiunta, gli ostacoli che indeboliscono il tuo magnetismo dovranno essere rimossi. Ti chiediamo, quindi: «Sei disposto a lavorare su te stesso per superarli?». Il capitolo terzo ti guiderà in questa impresa.

Se vuoi attirare una maggiore abbondanza nella tua vita, il capitolo quarto ti aiuterà magneticamente.

Nel capitolo quinto, parleremo di tre qualità magnetiche: l'amore, la speranza e la fede.

Il nostro magnetismo raggiungerà il suo massimo potere se conetteremo la nostra coscienza a quella divina. Yogananda afferma addirittura: «Il magnetismo divino è il potere supremo». I capitoli sesto e settimo ti saranno d'ispirazione per incamminarti in questa direzione.

Uno strumento fondamentale per ricevere il magnetismo divino è, infine, la meditazione. Yogananda spiega: «La meditazione è il laboratorio in cui puoi scoprire che Dio e il Suo magnetismo sono con te».

Più forte sarà il nostro magnetismo interiore, meno cadremo vittime di questa società consumistica e squilibrata. Più saremo interiormente forti, meno lasceremo che le situazioni difficili della vita tirino fuori il peggio di noi. Con il tempo, diventeremo una *causa* nella nostra vita, non un effetto.

Costruiamoci, quindi, una vita veramente felice, una dimora ancorata alla solida roccia di un magnetismo potente, che attirerà “magicamente” a noi un nuovo e migliore futuro, traboccante di gioia. In poche parole, trasformiamoci nella versione più magnetica di noi stessi, e il nostro futuro sarà immancabilmente luminoso, come per “magia”.

Questo è anche il tuo obiettivo? Allora, ti diamo il benvenuto nelle pagine di questo libro!

Assieme a te sul sentiero della crescita interiore,

i tuoi amici di Ananda Edizioni

Capitolo primo



MAGNETIZZARE
il CORPO e la MENTE



Yogananda insegna che una persona che non resta immobile, ma lavora su sé stessa continuando a migliorare, giorno dopo giorno, anno dopo anno, sviluppa magnetismo. In questo capitolo, dopo alcune riflessioni introduttive sul magnetismo, ci concentreremo su come ottenere un corpo e una mente magnetici.



SII MAGNETICO IN MODO POSITIVO

L'anima dell'uomo è l'immagine di Dio e possiede, quindi, in maniera innata, la forza attrattiva dello Spirito. Lo Spirito è in ogni cosa e possiede in sé tale potere di attrazione; di conseguenza, tutte le cose create dallo Spirito sono dotate della Sua individualità e del Suo potere magnetico, anche se solo in forma individualizzata.



Dovresti imparare a essere magnetico. Sono davvero poche le persone *veramente* magnetiche. Nello sviluppo del potere di attrazione risiede l'origine dell'esistenza.



**APPENDICE: LA RICARICA DELLE
VENTI PARTI DEL CORPO**



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

Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche, basate su principi scientifici e permeate di devozione e saggezza. Fin dai primi passi, esse consentono di creare un equilibrio armonioso tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.

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 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.

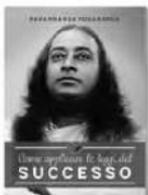
Se desideri maggiori informazioni su Ananda puoi visitare il nostro sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.





Ananda Edizioni

Collana "Eterna Saggezza" di Paramhansa Yogananda



COME APPLICARE LE LEGGI DEL 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. 224 pagine, con fotografie in bianco e nero.



COME RISVEGLIARE IL TUO VERO POTENZIALE

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Sei pronto a fare dei passi concreti 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.



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, questa raccolta ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. 208 pagine, con fotografie 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.

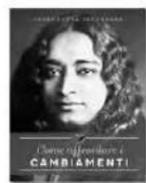


COME ESSERE SANI E VITALI

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

In questi tempi di grande smarrimento, questi insegnamenti inediti ci aiutano a mantenerci sani, giovani ed energici, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Con gli *Esercizi di ricarica*. 208 pp., con foto in bianco e nero.



COME AFFRONTARE I CAMBIAMENTI

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Come possiamo affrontare i cambiamenti nella nostra prosperità, nel nostro corpo, nei rapporti? E come vincere la nostra resistenza a cambiare? Questi insegnamenti ci guidano a vivere la nostra vita in costante cambiamento. 216 pagine, con fotografie in bianco e nero.



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Questi scritti inediti ci offrono 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 foto in bianco e nero.



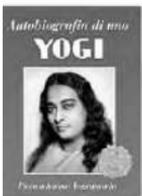
COME VINCERE LA PAURA

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Yogananda descrive la paura come un “batterio mentale”, che ci infetta, rendendoci mentalmente e fisicamente malati. Tuttavia, la paura può essere guarita con questi insegnamenti. 200 pp. con foto in bianco e nero.

Altre letture consigliate da Ananda Edizioni



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON AUDIOLIBRO SCARICABILE

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. 528 pp, con foto. **Con audiolibro integrale in omaggio.** 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. Anche su chiavetta o download.

Autobiografia di uno yogi è disponibile anche in **versione integrale tascabile**. 704 pagine con foto.



Progetto editoriale di Jayadev Jaerschky

Titolo originale: How to Be Magnetic

Prima edizione italiana: febbraio 2024

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Alessandra Akshaya Limetti,

Doriana Di Santo e Sahaja Mascia Ellero

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

ISBN: 97 88833320 816



Ananda Edizioni

Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Frazione Morano Madonnucchia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

www.anandaedizioni.it

amicideilibri@yoganandaedizioni.it

*Finito di stampare nel febbraio 2024 presso
Lithos Arti Grafiche - Villa Verucchio (RN)*



«Il magnetismo divino è il potere supremo ...
Sviluppa il potere di attirare le cose più alte e potrai
attrarre con facilità anche quelle più piccole».

-Paramhansa Yogananda




Ananda Edizioni

Disponibile anche in  e-book

IMPARA A DIVENTARE SEMPRE PIÙ MAGNETICO!

La legge dell'attrazione è uno dei principi più potenti dell'Universo. Per attrarre, però, bisogna essere magnetici! La buona notizia è che diventare sempre più magnetici è un processo naturale e possibile. Un magnetismo forte renderà la tua vita più appagante, efficiente, radiosa e colma di successo, e Yogananda ti offre strumenti e atteggiamenti pratici per diventare la persona più magnetica che tu possa essere. Inizierai a risplendere come mai prima d'ora... ed è giusto così!

In questo libro riceverai:

- consigli per rendere magnetico il tuo corpo, attraverso l'alimentazione e il respiro
- insegnamenti per rendere luminosa e magnetica la tua mente
- esercizi per sviluppare un forte flusso di energia e, quindi, un forte magnetismo
- una guida per scegliere il tipo di magnetismo che desideri sviluppare
- metodi per superare gli ostacoli allo sviluppo del magnetismo
- preghiere e affermazioni per aumentare il magnetismo
- i segreti del magnetismo spirituale.

«Hai un potere illimitato
E DEVI COLTIVARLO».

—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.