

COME ESSERE
SANI *e* VITALI

 Paramhansa YOGANANDA

NON DIRE MAI:

«Sono stanco». Lavora con entusiasmo.
Mentre lavori, senti scorrere incessantemente
dentro di te l'eterna Energia Vitale.

—Paramhansa Yogananda

LA SALUTE È UN NOSTRO STATO NATURALE, ma spesso il nostro stile di vita frenetico e stressante ci conduce al malessere e alla malattia, intese come variazioni innaturali del nostro essere vitale. Alla base della nostra salute c'è l'*Energia Vitale*, il *prana*, che può essere adeguatamente stimolata e risvegliata grazie a semplici accorgimenti e pratiche specifiche, come gli **ESERCIZI DI RICARICA** messi a punto dal grande maestro indiano Paramhansa Yogananda. L'Energia Vitale è in grado di ricaricarci e curarci, donandoci salute e bellezza.

Grazie ai preziosi insegnamenti di Yogananda, possiamo imparare a ricaricare il nostro corpo, apprendere l'arte del rilassamento, scegliere e seguire un'alimentazione corretta e spalancare alla luce le nostre "tre finestre": corpo, mente e anima.

In questa preziosa raccolta troverai tante informazioni pratiche e importanti per raggiungere uno stato radioso di benessere psico-fisico e vivere in piena salute:

- come vivere in modo sano e vitale, grazie al potere terapeutico dell'Energia Cosmica
- come ricaricare il corpo con l'Energia Vitale e così curare corpo, mente e anima
- come scegliere un'alimentazione corretta
- l'arte del super-rilassamento e gli Esercizi di ricarica



Ananda Edizioni

COME ESSERE
SANI *e* VITALI

PARAMHANSA
YOGANANDA

INDICE

Traduzione di Clara Nubile
Revisione editoriale di Sahaja Mascia Ellero



©Copyright edizione in lingua inglese: Hansa Trust 2011
©Copyright edizione in lingua italiana: Ananda Edizioni 2012
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, autoproflassi e così via).

<i>Nota dell'Editore</i>	9
<i>Introduzione</i>	11
1. Ricaricare il corpo con l'Energia Vitale	15
2. Come vivere in modo sano	55
3. Cibo per la salute del corpo, della mente e dell'anima	71
4. Come scegliere una corretta alimentazione	93
5. La dieta per la salute e la bellezza	115
6. L'arte del super-rilassamento	137
7. Il potere risanatore di Dio	161
<i>Appendice: I preziosi esercizi dello Yogoda, dalle lezioni originali di Yogananda</i>	181
<i>Elenco delle illustrazioni</i>	189
<i>Indice analitico</i>	191

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

Questo libro è dedicato a un desiderio che tutti noi condividiamo: *essere sani e felici*. Istintivamente, sentiamo che la salute è il nostro stato naturale, poiché, come spiega Yogananda, siamo fatti a immagine di Dio. Abbiamo però ricevuto in dono l'indipendenza – il libero arbitrio – e pertanto commettiamo errori che conducono alla sofferenza e alla malattia.

Come essere sani e vitali ci offre indicazioni pratiche per usare correttamente la **volontà**, così da ristabilire in noi una radiosa sensazione di salute e vitalità che renderà la nostra vita più luminosa e felice a tutti i livelli: corpo, mente e anima. Queste tre “finestre” (per usare la metafora di Yogananda) devono essere mantenute spalancate, affinché il sole della salute possa risplendere nuovamente nella “casa” della nostra vita.

«Stare alla larga dagli ospedali non significa essere in salute» afferma Yogananda in questo libro. La vera sa-

lute è infinitamente di più: è uno stato di energica vitalità, è sentirsi come «un uccello che sfreccia in volo nel cielo». Non sarebbe meraviglioso riscoprire questa sensazione che provavamo spontaneamente da bambini?

La chiave principale per conquistare il benessere e la salute radiosa non è un metodo fisico, ma è la capacità di stimolare il *prana*, l'«**Energia Vitale**», nel corpo. Quell'Energia Vitale è il potere nascosto dietro ogni forma di guarigione: «Un metodo di guarigione è inferiore o superiore nella misura in cui è capace di risvegliare o stimolare l'Energia Vitale inattiva in qualunque parte del corpo malata, fulminando così la malattia. Di conseguenza, tutti i metodi di guarigione sono in realtà modi indiretti di risvegliare l'Energia Vitale, che è la vera e diretta responsabile della guarigione di ogni malattia».

Per questo motivo, *Come essere sani e vitali* offre fin dalle prime pagine dei potenti **principi ed esercizi di ricarica energetica**, che sono la «specialità» di Yogananda: pratiche che ci insegnano ad aumentare notevolmente l'Energia Vitale nel nostro corpo. Yogananda

l'ha anche chiamata «Terapia Vitale», o guarigione diretta attraverso i raggi dell'Energia Vitale interiore.

Un altro strumento importantissimo per conquistare salute e vitalità è la corretta **alimentazione**, ampiamente trattata in questo libro. Yogananda parla anche della forza risanatrice del **sole**; del ruolo della **mente** per vivere in modo sano; della **meditazione** come importante strumento di guarigione; del **rilassamento** necessario per ringiovanire l'organismo; del potere del mantra **AUM** per risanare qualunque parte del corpo malata; infine, del supremo potere di guarigione di **Dio**.

Yogananda ha detto: «I buoni libri sono i tuoi amici più gentili e silenziosi. Non dimenticarti di loro nei momenti di avversità. Non ti abbandoneranno mai, neppure quando i tuoi amici mondani lo faranno». Ti auguriamo, quindi, una speciale amicizia con questo libro, confidando che possa aiutarti a spalancare le tre «finestre» della salute, facendoti sentire nuovamente come «un uccello che sfreccia in volo nel cielo»!

Amiamo i libri, e amiamo la felicità che portano!

Ananda Edizioni

Capitolo secondo



COME VIVERE *in*
MODO SANO



LA VERA SALUTE

Salute non è sinonimo di mera esistenza. Stare alla larga dagli ospedali non significa essere in salute. Essere in grado di resistere alle malattie, sopportare gli sforzi, stimolare la vitalità mentale e percepire il corpo come un bene prezioso – come fa un uccello che sfreccia in volo nel cielo e come fa sempre un bambino – questo significa essere in salute.



LA DIETA MAGNETICA

Per la batteria del corpo, il cibo è il corrispondente dell'acqua distillata in una batteria. Nella batteria del corpo, l'Energia Vitale è tratta dall'Energia Cosmica che fluisce attraverso il midollo allungato, e dal cibo.

È compito complesso della Forza Vitale distillare ulteriore energia dal nutrimento assunto attraverso il corpo, disgregando gli alimenti e trasformandoli in energia. Di conseguenza, la dieta individuale dovrebbe limitarsi a quei cibi che sono facilmente convertibili in energia. L'ossigeno e la luce del sole dovrebbero avere un ruolo fondamentale nella vita degli esseri umani, perché riescono a produrre direttamente energia.

Più dipenderai dalla volontà e dall'Energia Cosmica per il tuo sostentamento, meno avrai bisogno del cibo. Più sarai dipendente dal cibo, minore sarà la tua volontà e il tuo ricorso all'Energia Cosmica.

La dieta magnetica è basata sui sostituti alimentari, come i raggi di sole e l'ossigeno, che possono essere facilmente assimilati e trasformati in energia. I cibi magnetici rappresentano una fonte di energia più immediata rispetto agli alimenti solidi e liquidi, che sono convertiti con maggiore fatica in Energia Vitale.

Quando sei stanco o affamato, fa' un bagno di sole e ti sentirai rinato e ricaricato con i raggi ultravioletti. Inspira ed espira diverse volte, all'aperto o vicino a una

finestra aperta, e la stanchezza svanirà. Una persona a digiuno che inspira ed espira profondamente dodici volte, per tre volte al giorno, ricarica il proprio corpo con gli elettroni e con l'energia libera attinta dall'aria e dall'etere.

Pratica il seguente esercizio, tre volte al giorno: espira lentamente, contando da 1 a 6. Ora, a polmoni vuoti, conta mentalmente da 1 a 6. Inspira lentamente, contando da 1 a 6. Poi trattieni il respiro, contando da 1 a 6. Ripeti undici volte.

Così come la corrente elettrica attraversa un conduttore, elettrificandolo, anche la forza vitale derivante dall'ossigeno carica la batteria del corpo. Le persone che praticano gli esercizi di respirazione hanno sempre gli occhi scintillanti, magnetici.

Ognuna dei miliardi di cellule del corpo umano è una piccola bocca che si nutre. L'Energia Vitale identificata con il corpo crea in noi il desiderio di assumere energia dalla carne e da altri cibi ingeriti nello stomaco. Devi esercitare l'Energia Vitale in modo che assuma energia da fonti più sottili. Il fabbisogno energetico

del corpo può essere fornito in parte dalla luce del sole e dall'ossigeno, che sono assorbiti attraverso i pori della pelle. Per questa ragione, la superficie della pelle deve essere sempre ben pulita.



LA DIETA MENTALE

Non dobbiamo dimenticare che anche i pensieri positivi sono cibo per la mente, mentre i pensieri di qualsiasi altra natura sono velenosi per il corpo e la mente.

Hai mai analizzato la tua dieta mentale? Consiste dei pensieri che nutri, nonché dei pensieri che ricevi attraverso il ravvicinato contatto mentale con i tuoi amici. I pensieri e gli amici pacifici producono sempre menti sane e magnetiche. L'inquietudine e le preoccupazioni interiori, causate da amici sbagliati o da parenti che non sono in grado di apprezzarti, creano una mente cupa e malsana.

Se soffri di disturbi mentali, comincia una dieta mentale. Un salutare digiuno mentale pulirà la men-

te, liberandola dalle tossine mentali che si sono accumulate a causa di un'alimentazione mentale scorretta e trascurata.

Prima di tutto, impara a rimuovere le cause delle tue preoccupazioni, senza permettere che ti affliggano. Non nutrire la tua mente con i veleni mentali delle nuove ansie che si creano tutti i giorni.

Le preoccupazioni spesso derivano dal tentativo di fare troppe cose, e troppo in fretta. Non "trangugiare" i tuoi doveri mentali, ma masticali a fondo, uno alla volta, con i denti dell'attenzione, e impregnali con la saliva del buon giudizio: solo così eviterai l'indigestione di preoccupazioni.



COME RAGGIUNGERE LA PERFEZIONE FISICA, MENTALE E SPIRITUALE

Se mangi cibi spirituali che producono magnetismo e se assorbi tutti i giorni la rivitalizzante luce del sole, rifletterai fisicamente l'eterna giovinezza di Dio. Se

elimini tutti i veleni spirituali e accetti il nutrimento divino della determinazione, del coraggio, dell'incostante sforzo mentale e della concentrazione, imparerai a superare facilmente i problemi più difficili. Se elimini l'ignoranza meditando costantemente su Dio, e se segui gli insegnamenti dello Yogoda e il tuo maestro spirituale, raggiungerai una perfetta salute spirituale.

Una volta che avrai imparato a mangiare i cibi giusti e a fare i giusti pensieri, sarai pieno di gioia e saggezza; allora il tuo corpo e la tua mente verranno spiritualizzati e saranno percepiti come una dinamo di energia magnetica. Il tuo corpo e la tua mente, purificati da questa energia, assumeranno la bellezza dello Spirito e agiranno come una calamita spirituale, magnetizzata con la Vita di Dio, che benedice tutti coloro che tocca.



COME RIMANERE GIOVANI

L'uomo attento, che osserva le leggi della salute, soffre molto di rado rispetto all'uomo incurante che non

fa discriminazioni alimentari. Cammina tutti i giorni. Fa' un bagno di sole, ogni giorno, per uccidere i batteri. Quando arriva la stagione degli sport invernali all'aperto, vai a pattinare, a sciare, a passeggiare. Respira l'aria frizzante e corroborante dell'inverno. In questo modo, farai svanire tutte le malattie.

Devi prenderti cura della macchina del tuo corpo. Man mano che passano gli anni, non lasciarti andare, come fanno molte persone. Sii sempre pieno di interessi. Tieni impegnata la mente, creando nuove idee. I poteri infiniti sono a tua disposizione.

L'oceano può far sì che ogni singola onda conservi la sua forma, continuando a spingerla dalle sue profondità. Allo stesso modo, l'uomo può conservare la propria giovinezza, chiedendo all'oceano eterno del Potere Immortale – che è presente dietro l'onda del suo corpo – di continuare a manifestarsi in quella forma giovane e vitale.



**COME USARE L'AUM*
PER LA GUARIGIONE**

Concentra la mente su una qualsiasi parte del corpo debole o malata. Recita mentalmente l'AUM per quindici volte in quel particolare punto del corpo e cerca di sentire che è pervaso da una calda corrente elettrica, dotata di potere terapeutico.



**FA' IL BAGNO NELLA
LUCE DEL SOLE DIVINO**

Quando splende il sole, tutto sembra sorridere con il suo alone di raggi dorati. I bagni di sole e di raggi ultravioletti sono necessari per colmare i tessuti e i pori con l'energia dispensatrice di vita. I raggi del sole fanno diventare più rossa l'emoglobina e la ricaricano,

* La Vibrazione Cosmica che crea, mantiene e dissolve l'universo. L'AUM può essere percepito nella meditazione ed è anche un potente mantra. (N.d.C.)

rendendola più ricca e sana. Come un bagno ordinario lava via i batteri e la sporczia dal corpo umano, così i raggi ultravioletti del sole ripuliscono il corpo dai batteri. I raggi ultravioletti penetrano nei covi dei batteri nemici, annidati sotto le unghie e i pori, e li bruciano.

Se non hai tempo per fare una passeggiata, apri le finestre e lascia che la Luce del Sole – l'amico che dona la vita – ti cada addosso, inondandoti di luce. Se hai paura di raffreddarti, salta su e giù per scaldarti, ma ogni mattina fa' il bagno nell'oceano di raggi di sole che Dio ha creato per te.



**COME COLMARE IL CORPO
DI ENERGIA**

Ogni giorno, mentre cammini, inspira lentamente contando da 1 a 12. Trattieni il respiro, contando mentalmente fino a 12, poi espira, contando da 1 a 12. Ripeti questo esercizio ventiquattro volte, ogni volta che fai una passeggiata.

Esponiti al sole il più spesso possibile, da dieci a trenta minuti, a seconda dell'intensità dei raggi. Non esagerare. Fa' attenzione alle scottature gravi, che ti danneggiano invece di curarti. (L'esposizione al sole dovrebbe essere graduale fino a un massimo di trenta minuti, e deve essere regolata in base alla tolleranza individuale della pelle ai raggi solari.)

Fare il bagno nell'acqua scaldata dal sole o satura di raggi ultravioletti è estremamente benefico.

Prima di fare il bagno, se ti sfreghi vigorosamente il corpo nudo con i palmi, genererai Energia Vitale e ciò apporterà grandi benefici.

Toccare di tanto in tanto i due elettrodi di una batteria è un buon metodo per ricaricare il corpo con energia liberamente disponibile. (Attenzione: la corrente elettrica deve essere molto debole.)

Se un uomo debole vive nella stessa stanza con una persona forte, ne assorbe parzialmente il magnetismo vitale e mentale. Per questa ragione, giovani e vecchi dovrebbero stare insieme per scambiarsi il magnetismo.

Prova a scoprire nuovi metodi per attirare maggiore energia e magnetismo nel corpo.



GLI INGREDIENTI DELLA SALUTE

Terminati gli studi scolastici, solitamente si cessa anche di fare attività fisica e si comincia a mangiare troppo e, di conseguenza, a stare male. Per essere sempre in buona salute, bisogna tener conto dei seguenti fattori:

- una corretta alimentazione
- il digiuno
- un'adeguata attività fisica
- bagni di sole e di aria fresca
- allegria e pensieri positivi
- mangiare di meno
- conservare l'Energia Vitale attraverso l'autocontrollo
- una corretta eliminazione delle scorie
- la pratica della profonda meditazione



COME INDURRE IL SONNO E I SOGNI

È possibile indurre il sonno a comando: sdraiati sulla schiena, chiudi gli occhi, tendi e rilassa il corpo e allontana ogni pensiero. Prova a fare così finché non imparerai a dormire e sognare a comando. Con gli occhi chiusi, visualizza una stanza diversa da quella in cui riposi e addormentati pensando a quest'altra stanza. In questo modo, potrai indurre i sogni.



COME AVERE DENTI SANI

Perché disobbedire alle piccole leggi di Dio che governano la bellezza del corpo? Quando pranzi, ti strofini le labbra in fretta con il tovagliolo e ti precipiti fuori, pensando che sia tutto a posto. E i tuoi denti? Perché negare loro una doccia purificante dopo che hanno lavorato così duramente per te? I denti malati causano

tante malattie. I saggi indiani suggeriscono di sciacquarti la bocca con l'acqua per dieci volte dopo ogni pasto, se non hai lo spazzolino a portata di mano.



COME VIVERE IN MODO SANO

Oltre all'attività fisica, all'aria pura, alla luce del sole e alla corretta alimentazione, fra le regole per una vita sana e felice ci sono anche le buone abitudini mentali come i sorrisi sinceri, l'attività creativa, la concentrazione, il buon carattere e la frequentazione di buone compagnie.

Mantieni la tua mente disinfettata, convincendoti con profonda fede che niente può farti male, che sei sempre protetto.



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 cento 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 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

Dalla collana "Eterna Saggiazza" 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.



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 fotografie.



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.



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO Paramhansa Yogananda

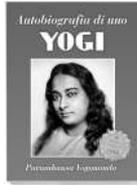
Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti inediti Paramhansa Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza. 208 pagine, con fotografie.



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 riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. Con indicazioni concrete ed efficaci per attingere alle invincibili qualità dell'anima, sintonizzarsi con la presenza divina e superare gli ostacoli più grandi. 200 pagine, con fotografie.

Altre letture consigliate da Ananda Edizioni

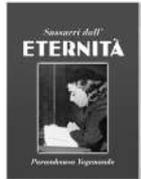


AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI
Edizione originale del 1946, anche in audiolibro!
Paramhansa Yogananda

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



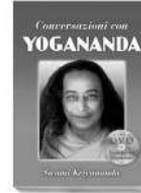
AUDIOLIBRO: Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. Oltre 5 ore.



SUSSURRI DALL'ETERNITÀ
Paramhansa Yogananda

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

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



CONVERSAZIONI CON YOGANANDA
461 dialoghi inediti, oggi con DVD in allegato
Swami Kriyananda

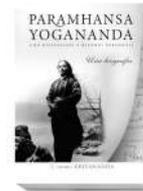
Swami Kriyananda aveva solo ventidue anni quando giunse dal grande Maestro, che personalmente lo esortò a prendere nota delle sue conversazioni. Per più di cinquant'anni Kriyananda ha custodito questi preziosi "appunti" e, dopo avere meditato a lungo su queste verità, condivide con noi questi gioielli di saggezza, devozione e umorismo. 458 pagine, con fotografie.



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

«Uno di quelli da tenere sul comodino e da consultare sempre».

—Paola Giovetti, scrittrice, giornalista



PARAMHANSA YOGANANDA
Una biografia, con ricordi e riflessioni personali
Swami Kriyananda

Dai ricordi diretti di un discepolo nasce questa straordinaria biografia del grande maestro indiano. «Perché una nuova biografia, quando lui stesso ha scritto un resoconto della sua vita, già famoso in tutto il mondo?». «La risposta» dice Swami Kriyananda «è che egli scrisse il suo libro con un tale spirito di umiltà che il lettore può dedurre la grandezza spirituale dell'autore solo dal suo perfetto atteggiamento in ogni situazione». 366 pagine, con fotografie.



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.

«Monumentale!» —Prof. Ervin Laszlo, candidato al Nobel per la pace

«Un grande dono all'umanità! Un tesoro di cui essere grati».

—Neale Donald Walsh, autore della serie Conversazioni con Dio



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 Walsh, autore della serie Conversazioni con Dio



IO AMO MEDITARE

Guida pratica alla pace interiore
Swami Kriyananda

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 pratica e insegna la meditazione da oltre cinquant'anni. Con visualizzazioni. 144 pagine.



LASCIATI GUIDARE: Oggi con best-seller CD in allegato, 10 meditazioni guidate con musica ispirante. 66 minuti.

«In questo libro Swami Kriyananda ci regala il meglio di sé».

— Louise Hay, autrice di Puoi guarire la tua vita



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

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

—Fabio Marchesi, scienziato

ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Affermazioni per l'autoguarigione

L'intelligenza intuitiva

Vivere con saggezza, vivere bene

Attrarre la prosperità

Perchè non adesso?

Educare alla vita

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

— YOGA —

Ananda Yoga

Raja Yoga

— DVD —

La mia visione per il futuro dell'umanità

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

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.

- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi
- Città di Luce
- Come amare ed essere amati
- Come essere sempre felici
- Come essere una persona di successo
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il matrimonio come espansione del sé
- 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
- Supercoscienza
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda





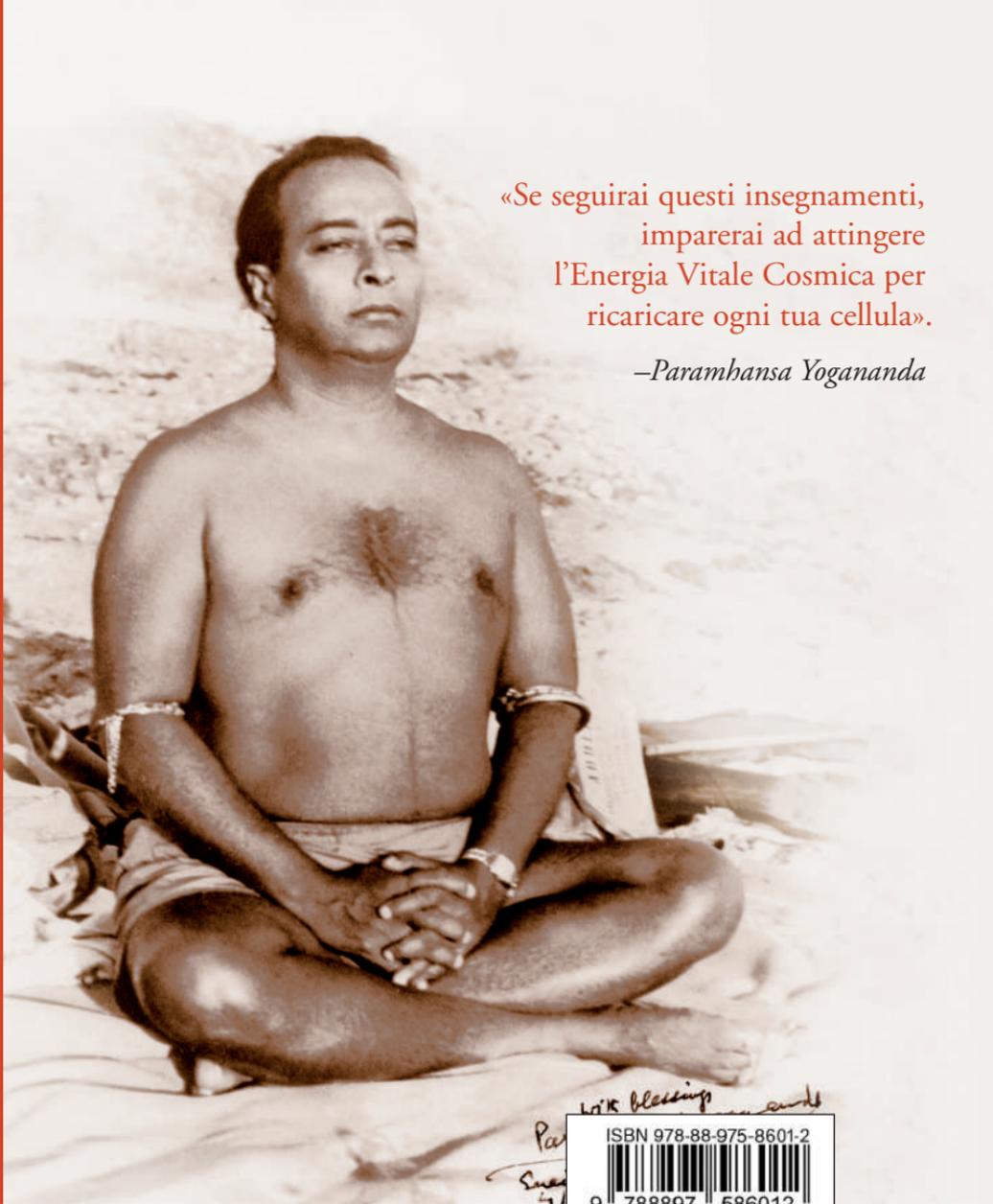
PARAMHANSA YOGANANDA (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

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 ricercatori sinceri 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.





«Se seguirai questi insegnamenti,
imparerai ad attingere
l'Energia Vitale Cosmica per
ricaricare ogni tua cellula».

—*Paramhansa Yogananda*

With blessing

*Pa
Sue
41*

ISBN 978-88-975-8601-2	
	
9 788897	586012
56470F	€ 12,00