

PARAMHANSA YOGANANDA



Come essere

SEMPRE FELICI

PARAMHANSA YOGANANDA

Come essere
SEMPRE FELICI

Traduzione di Clara Nubile



© *Copyright* edizione in lingua inglese Hansa Trust 2006
© *Copyright* edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2007
Tutti i diritti riservati

Indice

<i>Nota dell'Editore</i>	9
<i>Introduzione</i>	11
1. Cercare la felicità nel posto sbagliato	15
2. La felicità è una scelta	33
3. Evitare i ladri di felicità	51
4. «Impara a comportarti»	73
5. La semplicità è la chiave	91
6. Condividere la felicità con gli altri	105
7. Il vero successo e la prosperità	121
8. La libertà interiore e la gioia	155
9. Trovare Dio è la felicità più grande	167
<i>Indice analitico</i>	185

Nota dell'Editore

Le citazioni incluse in questo libro provengono dalle numerose lezioni che Paramhansa Yogananda scrisse negli anni Trenta, dalle riviste *Inner Culture* e *East-West* pubblicate prima del 1943, dalla sua originale interpretazione del grande poema mistico *Rubaiyat* del persiano Omar Khayyam, a cura di Swami Kriyananda, e dagli appunti presi da Swami Kriyananda durante gli anni trascorsi con Yogananda come suo discepolo.

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.

Gli insegnamenti racchiusi in questo libro non sono disponibili altrove.

Introduzione

Come trovare la gioia vera e duratura: è stato questo il messaggio più importante di Paramhansa Yogananda per il mondo. La gioia non è forse quello che tutti desideriamo nel nostro cuore? Tutti vogliamo la felicità, ma solo pochi di noi riescono a trovarla. Caro lettore, ti starai probabilmente chiedendo: «Esistono dei segreti per trovare la vera felicità?». «Certamente!» ti risponderebbe Yogananda. «Dove posso trovarli?» gli chiederesti tu. E lui, con un sorriso, ti darebbe questo libro. Così, ecco: hai appena ricevuto un dono prezioso proprio da lui. Leggilo con attenzione: potrà diventare il tuo migliore amico e il più grande tesoro della tua vita.

Swami Kriyananda, uno dei principali discepoli diretti di Yogananda, racconta nella sua autobiografia, *Il nuovo Sentiero*, che il Maestro possedeva una gioia così radiosa che nessuno poteva resistere al suo magnetismo.

Quando insegnava e parlava in pubblico, migliaia di persone scoprivano che la loro vita veniva trasformata, non solo dalle sue parole, ma anche dal suo amore magnetico e dall'assoluta radiosità della sua gioia interiore. Con dinamismo e gioia contagiosa egli riusciva a persuadere le menti immerse nella "concreta praticità", che la cosa più pratica in assoluto è cercare Dio. La sua totale mancanza di affettazione, la sua arguzia deliziosa, la sua cortesia e la sua calda, gentile risata che includeva tutti nella sua gioia, incantavano coloro che lo ascoltavano.

Anche nelle questioni più profonde il Maestro manteneva la semplicità e la spensierata innocenza di un bambino. A volte rideva così forte per una barzelletta, una situazione ridicola o uno scherzo che lui stesso aveva fatto a qualcuno, che tutto il suo corpo era scosso dalle risa e le lacrime gli rigavano le guance. Tuttavia, la sua risata non feriva mai nessuno. In questo modo egli mostrava a tutti la natura della pura gioia, che è sempre gentile.

L'entusiasmo per ogni aspetto della vita era la caratteristica distintiva della personalità di Yogananda. Anche nelle prove più difficili egli riusciva sempre a trovare un motivo per gioire. Tuttavia, era chiaro che non gioiva delle cose in quanto tali, ma poiché manifestavano in vari modi il suo unico Amato Infinito. Spesso, mentre esprimeva la gioia esternamente, nella quiete profondità dei suoi occhi era possibile scorgere un profondo distacco. Anche quando rideva, egli manteneva l'atteggiamento calmo e devozionale di colui che contempla solo Dio ovunque.

Quale guida migliore, quindi, per il nostro cammino sul sentiero della felicità? Allora, non dilunghiamoci oltre con questa introduzione: la prima pagina ci attende, per mostrarci la direzione in cui procedere!

Con gioia,
i tuoi amici di Ananda Edizioni



CAPITOLO PRIMO

Cercare la **FELICITÀ**
nel posto sbagliato



Cercare la felicità al di fuori di noi stessi è come cercare di prendere al laccio una nuvola. La felicità non è un oggetto: è uno stato della mente. Deve essere vissuta. Né il potere terreno né le strategie per fare denaro potranno mai catturarla. L'irrequietezza mentale è causata dal concentrare la consapevolezza all'esterno. Quell'irrequietezza è garanzia che la felicità resterà irraggiungibile. Il potere terreno e la ricchezza non sono stati mentali. Una volta ottenuti, servono soltanto a diluire la felicità. Di sicuro non possono aumentarla.

Più disperdiamo le nostre energie, meno energia ci resta per indirizzarle verso un compito specifico. L'ansia e l'agitazione sono abitudini che si levano come una

piovra dagli abissi oceanici del nostro subconscio, scagliando i loro tentacoli attorno alla nostra mente e stritolando a morte tutta la pace interiore che un tempo conoscevamo.

La vera felicità non si trova mai al di fuori del Sé. Cercarla oltre il Sé è come inseguire l'arcobaleno in mezzo alle nuvole!



Come le effimere rose, innumerevoli esseri umani sbocciano ogni giorno nel giardino della Terra. In gioventù dischiudono fresche gemme speranzose, accogliendo le promesse della vita e ondeggiando con bramosa speranza a ogni soffio del piacere dei sensi. Poi i petali cominciano ad avvizzire; la speranza si trasforma in delusione. Nel crepuscolo della vecchiaia appassiscono, grigi di disincanto.

Tieni bene a mente l'esempio della rosa: tale è il destino degli esseri umani che vivono concentrati sui sensi.

Analizza, con la comprensione che deriva dall'introspezione, la vera natura dei piaceri dei sensi. Perché, pur provando quei piaceri, avverti nel cuore un gelido soffio di dubbio e incertezza? Ti aggrappi a essi, pur sapendo, nel profondo del tuo cuore, che un giorno non potranno fare altro che tradirti.

Un'analisi più profonda rivela che, in realtà, la gratificazione dei sensi si beffa di coloro che la perseguono. Ciò che offre non è la libertà, ma la schiavitù dell'animo. La via della salvezza non si trova, come molti immaginano, scendendo lungo viottoli di ulteriore piacere ricoperti di soffice erba, ma risalendo i sentieri ardui e rocciosi dell'autocontrollo.



Le persone dimenticano che il prezzo del lusso è un dispendio sempre maggiore di energia mentale e nervosa, che accorcia la durata naturale della loro vita.

I materialisti sono così presi dall'obiettivo di fare soldi che non riescono a rilassarsi a sufficienza per godersi gli agi, neppure dopo averli ottenuti.

Com'è insoddisfacente la vita moderna! Basta guardare le persone che ti circondano. Chiediti se sono felici. Osserva l'espressione triste su così tanti volti. Osserva il vuoto nei loro occhi.

Una vita materialistica alletta l'umanità con sorrisi e promesse, ma è coerente solo in questo senso: non manca mai, alla fine, di infrangere ogni promessa!



Quando una persona permette a se stessa di dipendere sempre più dalle circostanze esterne per il proprio nutrimento fisico, mentale e spirituale, senza mai cercarne la fonte dentro di sé, consuma gradualmente le proprie riserve di energia.



Possedere ricchezze materiali senza avere la pace interiore è come morire di sete mentre si è immersi in un lago. Se la miseria materiale è da evitare, la miseria spirituale è da aborrire! È la miseria spirituale, non la mancanza materiale, il cuore di tutta la sofferenza umana.



Lo scienziato materialista utilizza le forze della natura per migliorare l'ambiente dell'uomo e per renderlo più confortevole. Lo scienziato spirituale usa il potere della mente per illuminare l'anima.

Il potere della mente indica all'uomo la strada verso la felicità interiore, che lo rende immune ai disturbi esterni.

Quale fra i due scienziati, secondo te, offre il servizio più grande? Lo scienziato dello spirito, sicuramente.



L'amore puro, la gioia sacra, l'immaginazione poetica, la gentilezza, la saggezza, la pace e la felicità sono prima percepiti *dentro* la mente o il cuore, e poi trasmessi al corpo fisico attraverso il sistema nervoso. Se comprendi e sperimenti le gioie superiori della vita interiore, le preferirai ai piaceri fugaci del mondo esterno.

Tutti i piaceri fisici si manifestano sulla superficie del corpo e sono percepiti dalla mente attraverso il sistema nervoso. Adori i piaceri esteriori dei sensi perché dapprima hai lasciato che ti catturassero, e poi ne sei rimasto prigioniero. Proprio come alcuni uomini si abituanano alla prigione, così noi mortali amiamo i piaceri esteriori, che bloccano il flusso delle gioie interiori.

Nella maggior parte dei casi, i sensi ci promettono un po' di felicità temporanea, ma alla fine ci fanno soffrire. La virtù e la felicità interiore non promet-

tono molto, ma alla fine ci donano sempre una felicità duratura. Ecco perché definisco la felicità interiore e duratura dell'anima "Gioia", e i fremiti impermanenti dei sensi "Piacere".

L'ambiente esterno e le compagnie che frequenti sono di fondamentale importanza. Il particolare ambiente della prima infanzia è molto importante per stimolare o reprimere l'ambiente interiore istintivo di un bambino. Un bimbo nasce di solito con un ambiente mentale prenatale. Quest'ultimo viene stimolato se l'ambiente esterno è simile a quello interiore, ma se questo è differente, allora l'ambiente interiore verrà probabilmente represso. Un bambino istintivamente cattivo può essere tenuto a freno e trasformato in un bambino buono, se viene cresciuto in buona compagnia (e viceversa); a sua volta, un bambino istintivamente buono che cresce con buone compagnie aumenterà senza dubbio la sua bontà.

Ti sei mai chiesto seriamente perché ami i piaceri fuggevoli e illusori, preferendoli alla pace e alla gioia durature dell'Anima che si sperimentano in maniera

così distinta e in misura sempre maggiore nella meditazione? È così perché all'inizio hai cominciato a coltivare per caso l'abitudine di soddisfare i piaceri dei sensi, invece di coltivare la gioia suprema della vita interiore che può essere trovata nella meditazione. Se comprendi e percepisci le gioie superiori della vita interiore, le preferirai ai piaceri fugaci del mondo esterno.



Un uomo che viveva nelle fredde distese dell'Alaska aveva assaggiato alcuni squisiti chicchi d'uva dolce che gli aveva spedito un amico di Fresno, in California. L'uomo si innamorò a tal punto dell'uva che trovò un lavoro a Fresno, dove crescevano in abbondanza tutti i tipi di uva, e lasciò per sempre l'Alaska.

L'uomo dell'Alaska, al suo arrivo a Fresno, fu invitato a casa di un amico, e una giovane donna gli portò un grappolo di quell'uva che tanto amava. Era quasi fuori di sé dalla gioia e, mentre si affrettava a masticare e

trangugiare i chicchi d'uva, disse con un gorgoglio: «Oh, grazie, dal profondo del mio cuore, grazie. Ho lasciato l'Alaska per questi grappoli d'uva».

«Allora, signore,avrà tutta l'uva che vuole. Sono la proprietaria di un vigneto e le porterò tutti i giorni uva in abbondanza» disse la donna.

Il giorno dopo, all'alba, la giovane si presentò alla porta dell'uomo ghiotto d'uva, con una grande quantità di grappoli. L'uomo, che non aveva ancora digerito tutta l'uva trangugiata la sera prima, uscì di casa sbadigliando. Esultò di gioia al pensiero di rimpinzarsi di tutti quei grappoli d'uva che la donna gli aveva portato.

«Oh, che meraviglia avere così tanta uva! Sono davvero fortunato. Grazie, grazie!» esclamò. Per gentilezza assaggiò qualche chicco d'uva in presenza della donna, nonostante sentisse in bocca il sapore dell'uva che non aveva ancora digerito dalla sera precedente. Quando la giovane se ne andò, l'uomo guardò l'uva con occhi avidi e pieni di ammirazione. Passò

un'ora, poi ricominciò a mangiarla. Per tutto il giorno non fece altro che ingozzarsi di uva, uva, uva.

Il giorno dopo, al sorgere del sole, la giovane donna si presentò con una quantità ancora maggiore dei grappoli migliori del suo vigneto e chiamò a gran voce l'uomo dell'Alaska. Mezzo addormentato, con un entusiasmo leggermente smorzato e una punta di irritazione per essere stato svegliato dal sonno profondo, ma con un sorriso cortese sul volto, l'uomo accolse i grappoli e la donna: «Salve, gentile signora, grazie per questi stupendi grappoli d'uva».

Il terzo giorno, come al solito, la donna gli portò una grossa quantità d'uva. L'uomo, mezzo addormentato e con un mezzo sorriso, la salutò e le disse: «Signora, è molto gentile da parte sua offrirmi questi grappoli d'uva, ma ne ho ancora un po' di quelli di ieri».

Il quarto giorno, la donna andò nuovamente a trovarlo con una grande quantità d'uva. L'uomo si svegliò controvoglia e la salutò senza un sorriso, dicendo: «Oh, ancora uva! È molto gentile da parte sua portarmela, ma ne ho a sufficienza».

Indice analitico

Abitudini

come nemico mortale 144
controllare le. *Vedi* Autocontrollo
educare figli/famiglia 134-136
equilibrare i doveri della vita
125, 134-136, 142-143 positive, coltivare le 29,
164-165
Vedi anche Cattive abitudini;
Comportamento

Affermazioni 146-147, 173-175

Aiutare gli altri 29, 41, 142-143

Alaska, storia dell'uva 24-27

Altruismo 110. *Vedi anche*

Condividere la felicità

Analisi/indagine 39-40, 124, 138

Anima

autocontrollo rende libera l' 77
felicità duratura dell' 23, 28-29,
35-36, 42, 101
illuminazione dell' 22-23, 173-175
saggezza di Dio nell' 87, 146-
147
soldati dell' 69
sorridere dall' 117

Ansia 17

Autocontrollo

assenza di desiderio e 177
avidità e 70-71

benefici dell' 29, 77, 99
coltivare abitudini positive 29,
164-165
decidersi a praticare l' 68-69
liberarsi dalla schiavitù tramite
l' 19
nella meditazione 69
sfide dell' 77

Bambini, educazione dei 63,
134-136, 141

Bisogni, distinguerli dai desideri
27-28

Cambiamento 139-141

Cattive abitudini

autocommiserazione 62-64
cedere alle 68-69
curare/combattere le 43-45,
55-56, 68-71
debolezza e 54
definizione di male 53
dolore 61
gelosia 66-67
infelicità 60-61
legge di causa ed effetto 54-55
non focalizzarsi sulle 55-56
"non-volontà" e 70-71
parole scortesie 64-66
pettegolezze 62
preoccupazioni 56-57
scherzare 59-60, 84-85

Cecità spirituale 31

Comportamento 75-87

concentrarsi sulle cose buone

77, 86-88

condividere la felicità 107-119

conquiste interiori 78

influenzare gli altri con il 75-

76, 148

lettura dei libri e 80-83

neutralizzare le reazioni 163-165

raccogliere quello che si semina

78-80, 107-108

Vedi anche Cattive abitudini;

Abitudini; Autocontrollo

Condividere la felicità 107-119

Coscienza, stati di 57-59, 141,

144-145

Debolezza 54, 63, 68-69. *Vedi*

anche Cattive abitudini

Desiderio/i

amore radicato nel 110

ciclo del 57-59, 150

dei piaceri materiali. *Vedi* Materialismo; Sensi, piaceri dei

del denaro 19-20, 124, 147-148

del lusso 19-20, 28, 97-98, 146

di conoscere Dio 183

di felicità 94, 95, 97, 107

felicità temporanea e 57-59, 150

identificare i 40

mananza di 42, 157-158, 177

manifestare i 126

ridurre/padroneggiare i 68, 94,

177

Determinazione 38-39, 68-69

Difficoltà come benedizioni 159

Dio

amore di 111

contatto con 41-42, 84-85,

115-116, 141, 146, 173-

175, 181-183

dare tutto il bene e il male a 71

desiderio di conoscere 183

fiducia in 146-147

immutabilità di 165

non-attaccamento/non-

desiderio e 157-158

pregare 134-135, 174, 182

prosperità e 144-146

prove che vengono da 143-144

riconoscere che tutto viene da

48, 71, 162-163

scopo della vita e 169, 171-172,

180-183

vera felicità/beatitudine/gioia di

131, 133, 151, 170

vita irresponsabile e 125

Dolore. *Vedi* Sofferenza/dolore

Doveri, equilibrare i 125, 134-

136, 142-143

Eccesso, storia che illustra 24-27

Ego 48, 57-59, 110, 113, 115,

125, 163

Egoismo 109-111, 113, 115, 142,

146-147

Emozione

elevarsi al di sopra dell' 159-161,

164-165

parole scortesie e 64-66

Energia, sprecare 20, 65

Equilibrare i doveri della vita

125, 134-137, 142-143

Famiglia

altruismo trasforma la 110

educare/sviluppare la 63, 134-

136, 141

- Felicità**
condividere la 107-119
definizione di 17
scegliere la. *Vedi* Scegliere la felicità
- Ford, Henry** 127, 130, 132
- Forza di carattere** 37-39
- Gelosia** 66-67
- Generosità** 76, 147. *Vedi anche*
Condividere la felicità
- Gioia interiore** 157-165
- Indifferenza** 58, 59, 68-69, 165, 178
- Intelligenza Critica** 151
- Irrequietezza** 17
- Karma** 141, 181. *Vedi anche*
Comportamento
- Krishna** 172, 173
- Leggere** 80-83
- Libertà interiore** 157-165
- Lusso** 19-20, 28, 97-98, 146. *Vedi anche* Materialismo; Sensi, piaceri dei
- Male.** *Vedi* Cattive azioni
- Materialismo**
cecità del 30
distinguere tra bisogni e desideri 27, 28
fa perdere energia 20, 30
infelicità derivante dal 19-20, 28, 29-30, 150, 176
perdere l'attaccamento al 151
prezzo del lusso 19-20, 28, 96-99
rinunciare al, per la felicità 68-69, 77, 100-102
semplicità contro 93-102
Vedi anche Sensi, piaceri dei
- Meditazione**
autocontrollo e 68-69
beatitudine/gioia della 24, 36, 41, 59, 85, 133, 151, 173-174, 176-179
condividere il potere ricevuto dalla 115
contattare Dio attraverso la 41-42, 69, 84-85, 115-116, 141, 173-174, 181-183
fattori che distolgono dalla 57-58, 84-85, 132-133
intuizioni derivanti dalla 83
leggere dopo la 83
pace attraverso la 159-160
perdere l'attaccamento materiale tramite la 151
prepararsi alla 181-182
- Mondo esterno** 22-24, 35. *Vedi anche* Materialismo; Sensi, piaceri dei
- Morti che seppelliscono i loro morti** 30-31
- Nervosismo** 17-18, 137
- Neutralizzare le reazioni** 163-165
- Non-volontà, potere della** 70-71
- Ostacoli come opportunità** 127
- Parole scortesie** 64-66
- Pettegolezzo** 62-64
- Piano cosmico** 142-143
- Povertà** 21
- Preghiera** 134-135, 174, 182. *Vedi anche* Affermazioni
- Prendere le cose come vengono** 48, 160-161
- Preoccupazioni** 56-57
- Prosperità/successo** 123-152
arte di vivere correttamente la 134-136
cambiamento e 139-141

Prosperità/successo (*continua*)

derivanti dall'aiutare gli altri 29

Dio come base per 144-146

equilibrare i doveri terreni e

125, 134-136, 142-143

fare denaro e 123-125, 147-148

ostacoli come opportunità 127

Piano cosmico e 142-143

prove/ostacoli e 137, 138-139,

143-144

ridefinire 102

saggi e 180

scoprire lo scopo della vita 123-125

soffrire a causa di 96-97

spiritualizzare le ambizioni

lavorative 127-134, 136-137

Prove 137, 138-139, 143-144

Raccogliere quel che si semina

78-80, 107-108

Realizzazione del Sé

conquistare la 173-175, 179

le Scritture come aiuto alla 82-83

Reazioni, neutralizzare le 163-165

Ridere 59, 84, 85

Risparmiare denaro 98-99

Rosa, analogia della 18-19

Scegliere la felicità 35-48

analisi/indagine e 39-40, 124,

138

curare le cattive abitudini 43-45

determinazione e 38-39, 43-48,

68-69

nutrire la felicità e 40-42

potere di 35-36

vivere sempre nella felicità 36-

37, 38-39, 47

Scherzare 59-60, 84-85

Scienziati 21

Scopo della vita 123-125, 169,

171-172, 180-183

Sé

azione condiziona il rapporto
con il 108

cercare la felicità al di fuori del
17-31

felicità eterna nel 31

felicità proveniente dal 17-18,

31, 159-160, 172

rimanere nel 86, 160, 172

Semplicità 93-102

Sensi, piaceri dei

dolore che accompagna i 22-23,

57-59, 84-85

eccessivi, storia che parla di

24-27

gioie interiori paragonate a

23-24

indulgere nei 23-24

meccanismo dei 22-24

natura temporanea dei 18-19,

23-24, 31, 57-59

schiavitù dei sensi e 68-69

Vedi anche Materialismo

Sofferenza/dolore 31

azioni che conducono a 43,

54-55

bandire 61, 88, 116-118, 176-

178

come monito 172

come squilibrio mentale 115

compassione per 112-113

desideri come causa di 58-59

egoismo e 109-111, 113, 115,

142, 146-147

imparare da 172

nascosta 37

- natura temporanea di 31, 86-88, 140
parole gentili alleviano la 66
povertà/cecità spirituale come causa di 21, 31, 172
preoccupazioni e 56-57
sensi e. *Vedi* Sensi, piaceri dei sorridere per alleviare la 116-117, 125
travestita da felicità 96-97
- Sorridere** 116-117, 125
Spiritualizzare le ambizioni lavorative 127-134, 136-137
Stanchezza del mondo 164-165
Successo. *Vedi* Prosperità/successo
Uva, storia dell' 24-27
Vera felicità 18
Vita, scopo della 123-125, 169, 171-172, 180-183
Yoga 163



IL SIMBOLO DELLA GIOIA

*rappresenta il volo dell'anima,
che si libra nei cieli della gioia
per poi ritornare e portare quella
gioia nella vita quotidiana.*



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.

Vi risiedono circa centocinquanta 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 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.



Collana "Eterna Saggezza" di Paramhansa Yogananda



COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

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.



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Anche in eBook

Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti inediti Paramhansa Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza, come la legge del karma. 176 pagine, con fotografie.



COME AMARE ED ESSERE AMATI

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.



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Anche in
eBook

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questa raccolta di potenti insegnamenti ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. 208 pagine, con fotografie.



COME ESSERE SANI E VITALI

Anche in
eBook

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



COME RISVEGLIARE IL TUO VERO POTENZIALE

Anche in
eBook

Hai talenti e qualità ancora inespressi? Sei pronto a fare dei passi concreti per scoprire le tue risorse nascoste? In questo libro scoprirai che dentro di te c'è un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quotidiane per vivere la vita con più gioia e significato. 208 pagine, con fotografie.



RIDI CON YOGANANDA

Anche in
eBook

Una delle caratteristiche di Yogananda, era il suo contagioso senso dell'umorismo. Le storie raccolte in questo libro provengono da scritti inediti di Yogananda, con alcune esperienze col Maestro raccontate da Swami Kriyananda, suo discepolo diretto. 232 pagine con fotografie.

Altre letture consigliate da Ananda Edizioni



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD

Edizione originale del 1946
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo come Yogananda per la prima volta lo consegnò al mondo. Egli affermò che sarebbe stata l'opera più importante della sua vita, il suo "portavoce". Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con fotografie.



Con Audiolibro: Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro, con ispiranti musiche di sottofondo. Oltre 5 ore.

A grande richiesta, questo libro straordinario è ora disponibile in versione integrale tascabile, da portare con te, ovunque, per una sempre nuova ispirazione. 704 pagine con fotografie.



SUSSURRI DALL'ETERNITÀ

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Oggi in versione integrale tascabile! Scritto da uno dei più grandi maestri di tutti i tempi, *Sussurri dall'Eternità* contiene poesie e preghiere nate dalle profonde esperienze spirituali dell'autore.

Contiene oltre 250: richieste all'Infinito • invocazioni ai grandi maestri del mondo • preghiere per ottenere la devozione, l'illuminazione, la saggezza, la prosperità, la salute, l'amore • canti, poesie, e molto altro ancora! 332 pagine.



CONVERSAZIONI CON YOGANANDA

461 dialoghi inediti, con DVD

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Per più di cinquant'anni Swami Kriyananda ha meditato su questi preziosi "appunti" prima di condividerli con noi. 458 pagine, con foto. 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 e visualizzazioni. 256 pagine a colori.



LO YOGA DI YOGANANDA

*Il manuale dell'Ananda Yoga per
risvegliare corpo, mente e anima*

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

È il primo manuale completo dell'Ananda Yoga, con tutte le posizioni dettagliate, a colori, un compendio unico e inedito degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda sullo Yoga. Contiene: 84 posizioni yoga • 7 sequenze di pratica • l'arte del pranayama • la pratica degli asana secondo Patanjali • tecniche di meditazione • l'arte di portare lo yoga nel quotidiano. *Scopri l'esperienza più profonda dello yoga, la meraviglia del tuo stesso Sé!* 368 pagine con fotografie.

ALTRI LIBRI DI ANANDA EDIZIONI

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Il nuovo Sentiero

Patanjali rivelato

Io amo meditare

Paramhansa Yogananda. *Una biografia*

Il tunnel del tempo

Le rivelazioni di Cristo

L'essenza della Bhagavad Gita

Il segno zodiacale come guida spirituale

Educare alla Vita

Affermazioni per l'autoguarigione

L'intelligenza intuitiva

Vivere con saggezza, vivere bene

Attrarre la prosperità

Perchè non adesso?

L'arte di guidare gli altri

Il prossimo passo della tua vita

Esercizi di felicità

Yogananda mi ha cambiato la vita

Piccoli Sussurri

Il matrimonio come espansione del sé

Risveglia i Chakra

Gli esercizi di ricarica di Yogananda

Ananda Yoga

Raja 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

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.

- Affirmazioni per l'autoguarigione
- Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di un yogi
- Città di luce
- Come amare ed essere amati
- Come essere il proprio destino
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici
- Come essere una persona di successo
- Come rivivere il tuo vero potenziale
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Gli eredi di ricanza di Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore rigata Swami Kriyananda
- Il nuovo sentiero
- Krishna Yoga
- Descento della Bhagavad Gita
- «Bene! Presente»
- Intelligenza intuitiva
- In amo meditare
- Carte 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
- Lo Yoga di Yogananda
- OMI
- Paramhansa Yogananda. Una biografia
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti pensa!
- Risveglio i Chakra
- Superconoscenza
- Sussurri dall'Eremita
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro
- Yogananda mi ha cambiato la vita



Formati disponibili eBook. Molte per i seguenti dispositivi: PC, Mac, Linux, iPhone, iPad, Android, HTC, BlackBerry e lettori.

Titolo originale:
How to Be Happy All the Time

Prima edizione italiana: ottobre 2007
Nuova edizione italiana: ottobre 2019

Revisione editoriale di Sahaja Mascia Ellero e Luigi Perencin

Grafica di Tejindra Scott Tully e Luna Algeri

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

ISBN: 978 8833320 229



Ananda Edizioni Associazione
Frazione Morano Madonnuccia, 7
06023 Gualdo Tadino (PG)
tel. 075-9148375 / fax 075-9148374
internet: www.anandaedizioni.it
e-mail: info@anandaedizioni.it

*Finito di stampare nell'ottobre 2019
presso CSR Tipolitografia, Roma*

«Cercherò di essere felice
in ogni circostanza.
Deciderò di essere felice
completamente proprio
adesso, proprio oggi».

—Paramhansa Yogananda



ISBN 978-88-333-2022-9



9 788833 320229

78274P

€ 12,00

Disponibile anche in  eBook