

— Come essere una —
PERSONA DI
SUCCESSO

 Paramhansa YOGANANDA

— *Come essere una* —
PERSONA DI
SUCCESSO

PARAMHANSA
YOGANANDA

INDICE

<i>Nota dell'Editore</i>	9
<i>Introduzione</i>	11
1. Gli attributi del successo	17
2. Qual è il tuo scopo nella vita?	43
3. Come eliminare l'abitudine al fallimento	57
4. Come sviluppare l'abitudine al successo	79
5. Gli strumenti del successo	93
6. Il successo sul posto di lavoro	119
7. Storie di successi	149
8. «Cercate prima il Regno di Dio»	163
<i>Appendice: Applicazioni pratiche</i>	179
<i>Elenco delle illustrazioni</i>	189
<i>Indice analitico</i>	191

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

Sogniamo tutti il successo... e non è affatto un sogno impossibile! *Qualsiasi cosa fanno gli altri, puoi farla anche tu*: è questo uno dei messaggi più importanti che Paramhansa Yogananda ha donato al mondo. Tra gli ostacoli più grandi sulla via del successo c'è il pensiero subconscio: «Non ce la faccio». Ma tu *puoi* cambiare questo pensiero; tu puoi farcela! Uno degli elementi chiave per il tuo successo può essere proprio questa semplice affermazione: «Ci riuscirò!». Ripetila spesso e credici con tutte le tue forze, mentre metti in pratica gli insegnamenti esposti in queste pagine.

Questo libro è una raccolta di importanti pensieri sul successo presentati da Paramhansa Yogananda in diversi suoi scritti. In questa introduzione abbiamo pensato di offrirti un riassunto delle sue idee-chiave, affinché tu possa iniziare fin d'ora, con chiarezza e focalizzazione, il tuo cammino verso il successo.

- 1) **SINTONIZZATI CON IL POTERE SUPERIORE.** Esiste un potere, il Potere Divino, che è superiore a qualsiasi altra forza dell'universo. Quando imparerai a sintonizzarti con quel potere, *nulla* più sarà impossibile per te.
- 2) **SVILUPPA LA FORZA DI VOLONTÀ.** Per giungere alla meta, devi sviluppare una focosa determinazione e una volontà inarrestabile. La forza di volontà nasce dalla passione, dal cuore: Yogananda la definisce come «il *desiderio* unito all'energia». D'altro canto, per sviluppare la volontà è necessario anche «uno scopo incrollabile, uno sforzo indomito». In questo libro troverai numerosi suggerimenti per rafforzare la tua volontà.
- 3) **SUPERA GLI OSTACOLI PSICOLOGICI.** Pensare nel modo giusto è essenziale. Nel tuo Sé possiedi già tutto il potere necessario per raggiungere il successo: devi solo abbattere le barriere mentali che ne limitano la naturale espressione. Yogananda ci offre alcune affermazioni per superare i nostri nemici interiori al successo: i pensieri radicati nel profondo del nostro subconscio.
- 4) **IMPARA A USARE L'INTUIZIONE.** I metodi più comuni per sviluppare una buona capacità di giudizio sono la

riflessione, la conoscenza e l'esperienza. Yogananda, però, si spinge oltre e insegna, tramite la meditazione, ad attingere al potere dell'intuizione, che proviene da un livello di coscienza superiore. Il principale discepolo di Yogananda, Rajarshi Janakananda (James Lynn), un miliardario che si era fatto da sé, dipendeva dalla meditazione per il proprio successo. Meditava ogni giorno fino a tarda mattinata, ricevendo così il potere di prendere rapidamente le decisioni giuste, con chiarezza e creatività. Segui il suo esempio.

- 5) **SVILUPPA LA SAGGEZZA INTERIORE.** Analizzati! Che cos'è per te il vero successo? Qual è stato finora il tuo obiettivo di vita? È uno scopo *saggio*? In che direzione vuoi orientare la tua vita da oggi in poi?

- 6) **APPLICATI CON CONCENTRAZIONE ED ENERGIA ELEVATA.** Per aumentare la concentrazione, Yogananda offre un'antica tecnica di meditazione; per sviluppare l'energia elevata, offre un'efficace serie di esercizi, chiamati "Esercizi di ricarica". Questi strumenti gemelli rafforzano il *magnetismo*, «il potere con cui si attirano le cose».

- 7) CREA UN AMBIENTE DI SOSTEGNO.** «Se vuoi diventare un artista o un uomo d'affari, devi frequentare i migliori artisti e i migliori uomini d'affari che riesci a trovare». *L'ambiente è più forte della volontà*: così ha insegnato Yogananda.
- 8) IMPARA L'EQUILIBRIO.** La scalata al successo è spesso accompagnata da stress, tensioni interiori, rapporti disarmonici con gli altri e problemi di salute. Questo, dunque, può essere definito vero successo? Yogananda insegna l'equilibrio: il successo sul piano materiale, ma anche psicologico e spirituale. «Vivi con pienezza ogni attimo del presente» ci consiglia «e il futuro si plasmerrà da sé. Godi pienamente della meraviglia e bellezza di ogni istante».

Le parole di un Maestro hanno un potere speciale. Leggi con attenzione le parole di Yogananda: sono cariche di saggezza realizzata, di energia elevata e di profondo buonsenso.

Possa questo libro aiutarti ad avere successo in tutto ciò che fai.

I tuoi amici di Ananda Edizioni

Capitolo secondo



**QUAL È IL TUO SCOPO
NELLA VITA?**



MOLTE PERSONE VIVONO in maniera quasi meccanica, inconsapevoli di qualsiasi ideale o progetto di vita. Vengono al mondo, lottano per guadagnarsi da vivere e abbandonano le sponde della mortalità senza sapere perché siano venute sulla Terra, senza conoscere i propri doveri.

A prescindere da quale sia il traguardo della vita, è evidente che l'uomo è insidiato dai bisogni che si sforza disperatamente di soddisfare. È molto importante concentrarsi sui propri bisogni reali, invece di creare una grande quantità di desideri inutili e superflui. L'uomo deve distinguere fra i bisogni reali e le “necessità non necessarie”.

Chi si circonda di “necessità non necessarie” e lussi materiali, si dimentica di concentrarsi sulle piccole

necessità del corpo e sulla grande necessità di sviluppare l'efficienza mentale e la contentezza divina.

Queste persone acquistano nuove automobili e nuovi vestiti, pagandoli a rate: di conseguenza, sono perennemente indebitate e costrette a passare tutto il tempo sforzandosi invano di guadagnare. Non hanno tempo per sviluppare l'efficienza mentale o coltivare la pace interiore, perché sono assoggettate alle incessanti richieste del Tiranno Lusso Materiale.

La prosperità non consiste soltanto nel guadagnare denaro, ma richiede anche lo sviluppo dell'efficienza mentale, strumento indispensabile per acquisire salute, ricchezza, saggezza e pace in modo costante.



NELLA RICERCA DEL SUCCESSO è necessario concentrarsi sui *bisogni*, e non sui *desideri*. È un bene che l'uomo non ottenga tutto ciò che desidera e che la Legge Cosmica non esaudisca i desideri che

potrebbero rivelarsi dannosi. Un bambino può chiedere al padre di catturargli un bel serpente velenoso, ma il genitore non esaudirà un desiderio così pericoloso. Anche la Legge Divina nega l'appagamento dei desideri nocivi, sebbene momentaneamente piacevoli. Naturalmente, l'uomo, essendo figlio di Dio, con il dono della volontà può persistere (e spesso lo fa) nel desiderare ciò che all'inizio sembra piacevole, ma che alla fine si rivela dannoso.

Più grande è il bisogno, più grande è la possibilità che venga soddisfatto. Prima di ottenere ciò che vuoi, devi sviluppare il potere di ottenere a volontà ciò di cui hai bisogno.

Quali sono le tue vere necessità? Il cibo per il corpo, per la mente e per l'anima, un rifugio, la prosperità, la salute, il potere della concentrazione, una buona memoria, un cuore comprensivo, gli amici, la saggezza e la beatitudine: questi sono alcuni dei bisogni umani. Anche la vita semplice, i pensieri elevati e il nutrimento della vera felicità interiore per rendere spiritualmente felici gli altri sono necessità reali.

La vera felicità è duratura perché è di natura spirituale, mentre la “gioia” basata sul piacere si trasforma subito in dolore. Se si usano i sensi per soddisfare i bisogni del corpo e della mente, si raggiunge la vera felicità; se invece si indulge nei sensi, si avrà soltanto infelicità. Il desiderio per gli oggetti sensuali e piacevoli è spesso confuso con un *bisogno* naturale, ma è un *desiderio* creato artificialmente. Non bisogna moltiplicare i *desideri*; indirizza piuttosto la tua concentrazione per soddisfare i tuoi veri bisogni o per assicurarti i beni realmente necessari.

Di regola, l'attenzione è assorbita da *desideri* superflui e da voglie sempre maggiori. La brama di soddisfare i *desideri* inutili deve essere eliminata.

Concentrare l'attenzione su un *bisogno* alla volta è il primo passo nella giusta direzione. Scopri qual è il tuo *bisogno* più grande, considerando tutti i fattori della tua vita e la vera felicità; poi dedica la tua attenzione ed energia al raggiungimento del tuo obiettivo con il mezzo più veloce.



NON VAGARE SENZA SCOPO, smarrito nella giungla della vita, mentre la tua felicità è costantemente dissanguata dalle spine pungenti dei nuovi desideri. Trova la meta della vita e la strada più corta che può condurti ad essa. Non viaggiare per strade sconosciute, incontrando così nuovi problemi. Provare un'ambizione sfrenata è sbagliato così come accontentarsi con troppa rassegnazione.

Come esseri umani, siamo stati dotati di bisogni e dobbiamo soddisfarli. Poiché l'uomo è un essere fisico, mentale e spirituale, deve prendersi cura del suo benessere in modo completo, evitando di svilupparsi soltanto in una direzione. Godere di ottima salute e avere un buon appetito, ma senza avere i soldi per mantenersi in forma o soddisfare la fame, è un'agonia. Essere in perfetta salute e possedere grandi ricchezze, ma avere tante difficoltà con se stessi e gli altri, è una pena. Godere di ottima salute, grande ricchezza ed efficienza mentale, ma essere privi di pace e ignorare la verità suprema, è una condizione inutile e insoddisfacente.



MOLTE PERSONE PENSANO che essere prosperi significhi possedere molto denaro, ma il vero successo è avere a disposizione tutto ciò che è necessario per la propria esistenza. Pochissime persone conoscono il vero significato dei “bisogni”; tuttavia, se il bisogno viene ricondotto a qualcosa di definito, allora può essere facilmente soddisfatto.

Il denaro non è una maledizione: ciò che conta è come lo utilizzi. Se domandi a una banconota: «Posso comprare del veleno con te?», non ti risponderà; ma se la usi nel modo sbagliato, ti punirà. Quando la usi nel modo giusto, quella banconota ti donerà la felicità. Non esiste un santo al mondo che non abbia utilizzato il denaro per la propria missione. Chiunque mangi deve pagare per il cibo, ed è meglio essere in grado di acquistare il proprio cibo piuttosto che vivere di carità.

La maggior parte della gente spende la propria energia mentale nel tentativo di accumulare denaro, e alcuni di quelli che ci riescono muoiono d'infarto prima di assi-

curarsi la felicità. Se non riesci a trovare la vera felicità, vanifichi l'intero scopo della tua vita. Se perdi la ricchezza, hai perso poco; se perdi la salute, hai perso qualcosa; ma se perdi la pace, hai perso tutto.



PRIMA POTENZIA la forza del corpo, poi quella della mente. Il modo migliore per rafforzare il potere mentale è realizzare ogni giorno qualcosa di meritevole. Prova a fare le cose che, secondo gli altri, non saresti mai riuscito a fare. Migliorando te stesso, potrai essere amico di tutti.

Quando decidi di fare qualcosa, lascia che la Terra e il Sole ti abbandonino, ma non arrenderti. Tu sei figlio di Dio, e vali tanto quanto il più grande uomo della Terra. La tua forza di volontà deve essere in perfetto equilibrio, in modo da riuscire a concentrarti su un obiettivo finché non lo realizzi.

Per prima cosa, scegli con attenzione il tuo lavoro. Prenditi il tempo per decidere quale vocazione segui-

re. Se vuoi avere successo, il tuo lavoro deve piacerti. Se non hai trovato qualcosa che ti piace, allora cercala. Una volta deciso, non cambiare idea.

Quando pensiamo di dover fare troppe cose in troppo poco tempo, ci scoraggiamo. Così come l'orologio non può scandire ventiquattro ore in un minuto, neanche tu puoi fare in un'ora ciò che si fa in ventiquattro ore. Vivi con pienezza ogni attimo del presente e il futuro si plasmerà da sé. Godi pienamente della meraviglia e bellezza di ogni istante. Pratica la presenza della pace. Più lo farai, più sentirai la presenza di quel potere nella tua vita.



MILIONI DI BAMBINI vengono avviati sul cammino della vita senza una destinazione. Si comportano come piccole locomotive giocattolo, che corrono prive di binari soltanto per schiantarsi contro qualsiasi cosa che incroci la loro strada. Questi viaggi senza scopo nella vita sono il destino della maggior parte delle

persone, perché durante l'infanzia non sono state indirizzate verso la giusta meta, né sono state adeguatamente dotate dei poteri sistematici per poter proseguire su sentieri precisi. Su questo palcoscenico della vita, quasi tutti si comportano come burattini, animati dall'ambiente, dagli istinti prenatali e dal destino. Compiono i loro doveri nella vita come se fossero in uno stato di sonnambulismo.

Dovresti capire qual è la tua strada, analizzando le inclinazioni della prima infanzia per scoprire i tuoi istinti innati. Poi, dopo averla trovata, cerca di utilizzare tutti i metodi creativi per guadagnare denaro che hai a tua disposizione. Questi metodi, tuttavia, devono essere contenuti entro i limiti del tuo idealismo, altrimenti avrai i soldi, ma non la felicità.

Svegliati! Non è mai troppo tardi per analizzare chi sei e qual è la tua missione segreta, così da diventare ciò che dovresti essere. Hai talenti ed energie che non hai utilizzato. Hai tutto il potere di cui hai bisogno. Non esiste nulla di più grande del potere della mente. Fai risorgere la tua mente dalle piccole abitudini che con-

tinuano a farti vivere in maniera materialista. Sorridi con il sorriso perpetuo, con il Sorriso di Dio. Sorridi con quel sorriso potente di temerarietà equilibrata, quel sorriso da un miliardo di dollari che nessuno può portarti via.



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 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 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 ti propone altre letture, basate sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda sul risveglio interiore e la realizzazione del Sé

Dalla collana "Eterna Saggezza 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.



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.



CONVERSAZIONI CON YOGANANDA

461 dialoghi inediti del grande maestro

Swami Kriyananda

Swami Kriyananda aveva solo ventidue anni quando giunse dal grande maestro Paramhansa Yogananda, che personalmente lo esortò a prendere nota delle sue conversazioni nelle più diverse circostanze e occasioni. Per più di cinquant'anni Kriyananda ha custodito con cura questi preziosi "appunti". Ora, dopo avere lungamente meditato su queste verità, si è sentito spiritualmente pronto a condividere con tutti questo gioiello di conoscenza, saggezza, devozione e umorismo. Siediti, allora, ai piedi del Maestro, dove il tempo e lo spazio si dissolvono. Ascolta le sue parole... e lasciati trasformare dal suo amore. 458 pagine con fotografie.

«Questo libro è un prezioso invito al risveglio spirituale. Leggetelo con amore e riceverete Amore e Conoscenza». –*Giorgio Cerquetti, scrittore*

«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*

«Messaggi meravigliosi ... Ci aiutano ad arrivare alla comunione con la causa della nostra esistenza...». –*Dott. Nader Butto, medico, autore*

«Ho avuto la sensazione che nei dialoghi di questo Swami ci fosse una costruzione di pensiero fondata su una "fisica della coscienza"».

–*Prof. Vittorio Marchi, fisico quantistico*



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*



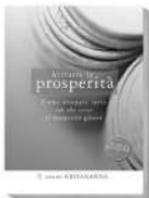
L'ARTE DI GUIDARE GLI ALTRI

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*



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 e che anche tu possiedi la capacità di attirarne quanta ne desideri. 176 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



L'ETICA DELLO YOGA PER IL SUCCESSO MATERIALE

Corso per corrispondenza

Swami Kriyananda

Questa serie di 26 lezioni di Swami Kriyananda mostra come le leggi e i principi universali della scienza dello yoga forniscano le chiavi del successo, sia negli affari che nella vita. Ciascuna lezione è accompagnata da un CD audio. Per ricevere la *Lezione introduttiva* gratuitamente a casa tua, con relativo CD, scrivi a successo@ananda.it.

«Questo corso fornisce la base comune perché etica e senso pratico si incontrino e si rafforzino vicendevolmente».

–Prof. Ervin Laszlo, candidato al Premio Nobel per la Pace



AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE Swami Kriyananda

Un richiamo alla nostra essenza più vera, un prezioso strumento di trasformazione personale.

Affermazioni per l'autoguarigione contiene 52 affermazioni e preghiere per cambiare le abitudini negative cristallizzate nel subconscio, per acquisire nuove qualità ed esprimere al meglio le nostre potenzialità spirituali. 128 pagine a colori.

«Chiunque pratichi queste semplici affermazioni con concentrazione, energia e costanza scopre il potere della parola di trasformare positivamente corpo, mente e spirito».

–*Sue Loper-Powers, insegnante e terapeuta ayurvedica*



CD AFFERMAZIONI Swami Kriyananda

Quattro opportunità per leggere, ascoltare e praticare le affermazioni tratte dal best-seller *Affermazioni per l'autoguarigione*. Quattro temi diversi con un ispirante sottofondo di musiche di Swami Kriyananda, per accompagnare ogni momento della tua giornata e risvegliare le tue qualità più elevate. Ogni CD 40 minuti circa.

- PER ELEVARE L'ANIMA
- PER VIVERE CON PIÙ ENERGIA
- PER APRIRE IL CUORE
- PER VIVERE CON SUCCESSO

Ogni CD è accompagnato da un libretto con le relative affermazioni.



I SEGRETI

Swami Kriyananda

Ogni libretto dei *Segreti* è una raccolta di trentun perle di saggezza, una per ogni giorno del mese. Amati per la loro semplicità, questi libretti riescono a esprimere in poche parole le grandi verità della vita. Con la loro grafica raffinata e le splendide fotografie a colori dell'autore, rappresentano il dono ideale per chi desideri condividere con gli altri i segreti di un'esistenza felice. Ciascun libro: 72 pagine tutte a colori.



I segreti del successo



I segreti dell'amore



I segreti della felicità



I segreti dell'amicizia



I segreti del matrimonio



I segreti della pace interiore



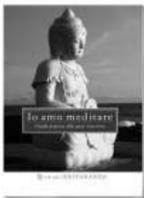
I segreti della meditazione



I segreti del benessere



I segreti per portare
la pace sulla Terra



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.



CD IO AMO MEDITARE

10 meditazioni guidate

Un CD che accompagna *Io amo meditare*, con una rilassante registrazione delle visualizzazioni guidate contenute nel libro e con un ispirante sottofondo di musiche di Kriyananda. Un viaggio mistico, un'esperienza espansiva ed elevante. 66 minuti.



INTELLIGENZA INTUITIVA

Come riconoscere e seguire la guida interiore

Swami Kriyananda

Questo libro spiega con estrema chiarezza che cos'è l'intelligenza intuitiva, come sintonizzarsi con essa e quali sono le pratiche per accedere alla guida supercosciente. 120 pp.

«Quest'opera è utile all'intera umanità». –*Fabio Marchesi, scienziato*

**ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA BASATI SUGLI
INSEGNAMENTI DI PARAMHANSA YOGANANDA**

pubblicati da Ananda Edizioni

La religione nella nuova era

Le rivelazioni di Cristo

La promessa dell'immortalità

Dio è per tutti

Città di Luce

Supercoscienza

Perché non adesso?

Il matrimonio come espansione del Sé

La terra del sole d'oro

Il gioiello nel loto

Il Cantante e l'usignolo

Un luogo chiamato Ananda

— ANANDA YOGA —

Ananda Yoga

Collana Yoga Therapy

— BIOGRAFIE —

La fede è la mia armatura

Swami Kriyananda come noi lo conosciamo