

*Come risvegliare il tuo vero*  
**POTENZIALE**

 Paramhansa YOGANANDA

*Come risvegliare il tuo vero*

POTENZIALE

PARAMHANSA

YOGANANDA

Traduzione di Clara Nubile  
Revisione editoriale di Sahaja Mascia Ellero



© Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 2015

© Copyright edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2016

*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, autoprofilassi e così via).

## INDICE

<i>Nota dell'Editore</i>	9
<i>Introduzione</i>	11
1. Un sacro invito	17
2. Controlla il tuo destino	21
3. Scegli la libertà, non l'infelicità	33
4. Liberati dalle abitudini limitanti	45
5. Coltiva le buone abitudini	67
• La parabola del buon seme e della zizzania	83
6. Usa il potere della mente	87
7. Scopri la tua vera natura nel silenzio	111
8. Entra in contatto con Dio	127
9. Tecniche di meditazione	145
10. Manifesta il tuo vero potenziale	167
<i>Appendice: Per praticare le tecniche illustrate in questo libro</i>	189
<i>Elenco delle illustrazioni</i>	192
<i>Indice analitico</i>	194

## **NOTA DELL'EDITORE**

Le citazioni incluse in questo libro provengono da lezioni e articoli pubblicati da Paramhansa Yogananda nei suoi primi anni in America, tra il 1920 e il 1942.

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

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

La parola *potenziale* è di grande importanza per tutti noi: etimologicamente viene dal latino, *potentialis*, che significa “potere”. In noi ci sono poteri, capacità, potenzialità che aspettano di essere risvegliati, altrimenti la nostra vita non sarà mai ciò che potrebbe essere.

Purtroppo, la nostra mente condizionata spesso non osa affermare possibilità insolite, una vita di grandezza o di eccellenza: «Ma chi ti credi di essere? Sognatore! Rimani con la tua vita, come fanno gli altri. Rimani *normale*».

Peggio ancora, anche i nostri amici o famigliari percepiscono raramente la nostra naturale potenzialità innata, perché vedono solo la superficie. Ci mettono facilmente in una “scatola mentale”, con una bella etichetta sopra: «Ti conosco! Tu sei fatto così».

Fortunatamente, c'è anche una parte più illuminata della nostra mente e un altro tipo di persona, che ci

trasmettono il messaggio opposto. Anna Frank l'ha espresso con parole sagge: «Ognuno ha dentro di sé una buona notizia. La buona notizia è che non sai quanto sei grande! Quanto puoi amare! Quanto puoi realizzare! E qual è il tuo potenziale!».

Questo libro è dedicato a te che dai ascolto alla seconda voce, a te che cerchi ispirazione e forza per risvegliare il tuo potenziale ancora assopito. Troverai in questo testo i preziosi e stimolanti consigli di un grande Maestro dello yoga, Paramhansa Yogananda, che funge per noi da “catalizzatore”.

Il suo insegnamento si riflette bene in queste sue parole:

*«Se copri un'immagine d'oro con un telo nero, potrai dire che l'immagine si è annerita? Certo che no! Sai bene che, dietro quel velo, l'immagine è ancora dorata. E così sarà quando strapperai il velo nero dell'ignoranza che ora nasconde la tua anima: contemplerai, ancora una volta, l'immutabile bellezza della tua natura divina».*

E ancora:

*«Tu sei divino, devi solo averne consapevolezza. Devi guardare dentro di te. Dietro l'onda della tua consapevolezza c'è il mare della presenza di Dio. Rivendica il tuo diritto di nascita divino. Dèstati, e contemplerai la gloria di Dio».*

Il messaggio fondamentale di Yogananda – tutto il suo insegnamento – è, infatti, la “realizzazione del Sé”. Il nostro vero Sé contiene infinite potenzialità e capacità, e ancora di più: è divino. Ognuno di noi, in altre parole, è un essere divino, radioso, libero, pieno di doti, di amore, di gioia, di innata grandezza. In termini biblici, l'essere umano è stato creato «a immagine e somiglianza di Dio».

Ahimè... chi ci insegna questo tipo di messaggio? Pochi. Sono i *veri* grandi Maestri che lo fanno, continuamente e potentemente. Con questo libro, Yogananda si rivolge a tutte le anime che si sentono pronte a fare il prossimo passo verso la loro vera natura, che è colma di tesori nascosti. Con la sua eterna saggezza, ci insegna a far tacere la voce delle abitudini limitanti, dei dubbi e delle paure, e ad ascoltare e manifestare in ogni istante



della nostra vita il potere della nostra mente e la più profonda – e vera – voce della nostra anima.

Questo libro, quindi cerca, di *e-ducare*, nel senso originale della parola, che significa “portare fuori”. Vuole “educarci” a tre livelli, di cui Yogananda spesso parla:

- Nel nostro **CORPO** esiste la potenzialità di vivere in piena salute; di sviluppare la forza di autoguarigione; di esprimere una naturale vitalità, armonia e benessere fisico.
- Nella nostra **MENTE** si nascondono variopinti colori di creatività, di saggezza e comprensione, di gioia incrollabile, nonostante tutte le difficoltà della vita. C'è la capacità di amore incondizionato, di perdono in situazioni estreme, di una pace che nessuno ci può rubare.
- A livello dell'**ANIMA** le nostre potenzialità sono infinite, letteralmente: l'anima, secondo Yogananda, ha la capacità di unirsi all'intero cosmo e alla Coscienza Assoluta, Dio, che ha creato ogni cosa.

Come ci ricorda Yogananda: «Tu sei più forte di tutte le tue tribolazioni ... Dio ti ha dato il potere di controllare la tua mente e il tuo corpo, e così essere libero dal dolore e dal dispiacere». Tutti noi soffriamo... ma solo perché non abbiamo ancora risvegliato il nostro potenziale divino.

Quindi, caro Amico, fallo adesso, e afferma con forza e convinzione: «Io posso!». Yogananda, in questo libro, ti incoraggia e ti sostiene: «Svegliati! Riscuotiti dai sogni di piccolezza e realizza l'immensità dentro di te ... Ammirerai, senza alcuna distorsione, la tua perfetta abilità di conquistare ogni cosa».

Buona lettura e buon risveglio!

*I tuoi amici di Ananda Edizioni*



---

Capitolo primo

---



**UN SACRO INVITO**

---



**ESCI DALLA CONFINATA DIMORA** delle tue limitazioni. Inspira l'aria fresca dei pensieri vitali. Espira i pensieri velenosi dello sconforto, dell'infelicità o della disperazione. Non suggerire mai alla tua mente le limitazioni umane di malattia, vecchiaia o morte, ma ripeti a te stesso: «Io sono l'Infinito, che si è fatto corpo».

Fai lunghe passeggiate mentali sul sentiero della sicurezza di sé. Esercitati con gli strumenti del giudizio, dell'introspezione e della creatività. Banchetta in abbondanza con il pensiero creativo, tuo e degli altri.

Soprattutto, coltiva l'abitudine alla meditazione: è l'interruttore interiore che puoi accendere per collegarti all'Infinito. Concentra l'attenzione sugli effetti della meditazione mantenendoli a lungo. Così facendo,

scoprirai di avere una riserva energetica nel corpo, nella mente e nell'anima. Se terrai sempre bene in mente gli effetti pacifici della meditazione, se sentirai l'immortalità del corpo e percepirai l'oceano della beatitudine divina al di sotto delle onde mutevoli delle esperienze, la tua anima troverà il rinnovamento perpetuo.

Tu sei divino, devi solo averne consapevolezza. Devi guardare dentro di te. Dietro l'onda della tua consapevolezza c'è il mare della presenza di Dio. Rivendica il tuo diritto di nascita divino. Dèstati, e contemplerai la gloria di Dio.

---

Capitolo quarto

---



LÌBERATI DALLE  
ABITUDINI LIMITANTI

---



## **IL RAGAZZO CHE DIVENTÒ UN SANTO**

Nella mia scuola, in India, arrivò un ragazzo accompagnato dai genitori. Di solito prendevamo solo allievi sotto i dodici anni, ma lui era molto più grande. Gli concessi di restare, ma a una condizione: che fosse disposto a comportarsi bene.

Ebbi con lui una conversazione amorevole e sincera. Gli dissi: «Hai deciso di fumare, ma i tuoi genitori non vogliono che tu fumi. Sei riuscito ad avere la meglio sui tuoi genitori, ma non sulla tua infelicità. Ti stai facendo del male».

Le mie parole fecero breccia, e lui iniziò a piangere. Mi confidò: «Non fanno altro che picchiarmi».



Replicai: «Pensa a quello che stai facendo a te stesso. Va bene, ti prenderò come allievo, ma a una condizione: non mi comporterò come un secondino, ma da tuo amico. Finché sarai disposto a correggere i tuoi errori, ti aiuterò, ma se mi racconterai delle bugie, non farò nulla per te. Le bugie distruggono l'amicizia. Non mentirmi».

Rimase perciò nella mia scuola e gli dissi: «Quando avrai voglia di fumare, ti procurerò io le sigarette».

Un giorno, venne da me e mi confessò: «Provo un desiderio tremendo di fumare». Gli offrii il denaro e lui stentò a credere ai suoi occhi. Rifiutò: «Riprendetevi i soldi». Non li voleva. Lo stavo spingendo ad andare a comprare le sigarette, e lui si rifiutava. Infine, dopo questo tiro alla fune, ammise: «Non mi crederete, ma non voglio più fumare».

Grazie agli insegnamenti e alla disciplina, questo ragazzo divenne infine un santo. Ero riuscito a destare la sua coscienza spirituale. La più grande coscienza spirituale si manifesta nello sforzo interiore di andare

controcorrente, verso la felicità duratura. Pochissime persone compiono questo sforzo. Tuttavia, puoi sforzarti costantemente di diventare buono, anche se i tuoi peccati sono profondi come l'Oceano Atlantico. Da alcune incarnazioni sei un essere umano, ma per tutta l'eternità sei figlio di Dio.



**PERCHÉ TI CONSIDERI** un peccatore? Oh, a volte può essere giusto, nel nome dell'umiltà, a patto che la tua attenzione sia concentrata sulla grandezza di Dio e non sulla tua piccolezza al Suo cospetto. Ma perché indugiare nei pensieri di negatività e limitatezza?

Se tu volessi trovare qualcosa di prezioso che è stato sepolto sotto una colata di fango, non penseresti a quell'oggetto anche quando stai scavando nel fango? Se ti concentrassi solo sul fango, potresti perdere di vista il tuo vero scopo nello scavare e abbandonare la ricerca.



## **SUSCETTIBILITÀ E AUTOCOMMISERAZIONE**

Non dovremmo essere suscettibili o provare auto-commiserazione, perché così facendo alimentiamo la nostra ipersensibilità. Potresti nutrire risentimento riguardo a qualcosa, senza che nessuno lo sappia. È meglio guardare dentro te stesso per rimuovere la causa di quel sentimento.

Molte persone si sentono legittimate a commiserarsi, pensando che l'autocommiserazione porterà loro un po' di conforto, mentre invece è una dipendenza come l'oppio. Ogni volta che un oppiomane assume la droga, diventa sempre più dipendente da quell'abitudine. Sii forte come l'acciaio contro l'autocommiserazione.

Se il fuoco della suscettibilità consuma il tuo cuore e gli permetti di restare, finirà per distruggere le fibre della tua pace. Devi essere in grado di controllare quel fuoco, con la consapevolezza che la suscettibilità

è un agente di Satana che cerca di distruggere la tua pace. Ogni volta che l'irritabilità visita il tuo cuore, ti allontana dalla canzone divina della pace che suonerebbe dentro di te, se tu non fossi suscettibile. Ogni qualvolta sopraggiunge questa emozione, cerca di sconfiggerla e non incolpare gli altri. Assumitene la responsabilità: è l'unico modo per liberartene.



**CHI È NATO SVANTAGGIATO**, in qualsiasi modo, deve resistere con tenacia alla tentazione di crogiolarsi nell'autocommiserazione. Provare dispiacere per se stessi equivale a diluire il proprio potere interiore di trionfare. Afferma, piuttosto: non esistono ostacoli. Esistono solo *opportunità!*

Non accusare nessuno, nemmeno te stesso. Il biasimo e l'accusa non cancelleranno ciò che è stato fatto; piuttosto, affermeranno la tua dipendenza dalle circostanze su cui, in realtà, non hai più il controllo.

Cerca Dio nel silenzio interiore. Riconciliati con ciò che è e con ciò che bisogna fare per porvi rimedio. Puoi rimodellare ogni karma, a condizione di vivere da oggi in poi lasciandoti guidare dalla coscienza dell'anima.



## **IL DOLORE**

Il dolore non si supera con altro dolore, ma con la gioia. A volte ci piace indugiare nel dolore, ma non permettergli di rimanere troppo a lungo con te o ti deruberà del tuo bene più prezioso: la perenne beatitudine.



## **I COMPLESSI DI INFERIORITÀ E SUPERIORITÀ**

Un complesso di inferiorità è nocivo tanto quanto un complesso di superiorità. Tu sei intrinsecamente figlio

di Dio, quindi è falso pensare di essere inferiore o superiore. Sia il complesso di inferiorità sia quello di superiorità rallentano il progresso dell'anima.

Devi sentire che Dio è dentro di te e ti guida. Dio è il tuo amore più grande e il tuo superiore più elevato. Tu sei il servo di tutti; perciò non puoi considerarti superiore. Allo stesso modo, poiché Dio è dentro di te, non puoi considerarti inferiore.

Il complesso di inferiorità nasce dal contatto con persone dalla mente debole, e dall'aver una mente subconscia congenitamente debole. Il complesso di superiorità nasce invece dall'ego sfrenato e dal falso orgoglio. Entrambi i complessi si nutrono di fantasia e ignorano la realtà dei fatti. Nessuno di questi due complessi appartiene all'anima vera e onnipotente.

Sviluppa la fiducia in te stesso sconfiggendo le tue debolezze. Fonda la tua sicurezza sul raggiungimento di traguardi concreti e sempre più numerosi, e così facendo ti libererai da ogni complesso di inferiorità e superiorità.



## **LA PAURA**

La paura è un veleno mentale, a meno che non venga usata come antidoto, ovvero come stimolo per agire con calma e cautela. La paura attira a sé gli oggetti della paura, come fa una calamita con i pezzi di ferro.

La paura intensifica e ingigantisce la nostra sofferenza fisica e le agonie mentali, fino a centuplicarle. È distruttiva per il cuore, il sistema nervoso e il cervello. È distruttiva per l'iniziativa mentale, il coraggio, la capacità di giudizio, il buon senso e la forza di volontà. La paura oscura la sicurezza e il potere dell'anima che tutto conquistano.

Dinanzi alla minaccia del male, non soffocare i tuoi poteri mentali creativi con la paura. Sfrutta piuttosto la paura come stimolo per trovare soluzioni pratiche e per evitare il pericolo.

Quando qualcosa ti minaccia, non rimanere inerte: fa'

qualcosa, chiamando a raccolta con calma le forze della tua volontà e del tuo giudizio.

La paura del fallimento o della malattia viene alimentata di continuo dal pensiero delle cose terribili che potrebbero accadere, finché la paura non si radica nel subconscio e infine nel superconscio. I semi della paura germogliano e riempiono la mente con le piante della paura che, a loro volta, portano i velenosi frutti della paura.

Se non sei capace di rimuovere l'ossessione del fallimento o della malattia, distrai la mente concentrando l'attenzione su libri interessanti e avvincenti, o persino su innocue forme di divertimento. Dopo che la mente avrà dimenticato l'ossessione della paura, incoraggiala a scoprire e a estirpare le cause del fallimento e della malattia dal terreno della tua vita quotidiana.

Non temere le malattie o gli incidenti, se ne sei stato vittima. Piuttosto, devi temere la paura, perché essa crea la consapevolezza delle malattie e degli incidenti. Se questa consapevolezza diventerà abbastanza forte,



finirai per attirare proprio le cose che più temi. D'altro canto, il coraggio le terrà inevitabilmente lontane, o come minimo ne ridurrà la forza.

Uccidi la paura, rifiutandoti di aver paura. Sappi che sarai sempre al sicuro dietro i baluardi dell'eterna sicurezza di Dio, anche se navigherai nei tumultuosi mari della sofferenza o troverai la morte che bussa alla tua porta. I raggi protettivi di Dio possono dissipare le minacciose nubi delle catastrofi, acquietare le onde delle tribolazioni e mantenerti al sicuro, sia che tu ti trovi in un castello o sul campo di battaglia della vita, sotto il fuoco incrociato dei proiettili delle difficoltà.

Quando arriva la paura, tendi tutto il corpo e poi rilassati, espirando diverse volte. Accendi la corrente elettrica della calma e della rilassatezza. Aziona il tuo motore mentale e alimentalo attivamente con la vibrazione della volontà. Poi, imbriglia la forza di volontà agli ingranaggi del buon giudizio e di una cautela scevra d'ogni paura: fa' girare di continuo questi meccanismi per produrre idee concrete, in modo da poter sfuggire all'imminente calamità specifica.

Se indulgi mentalmente nella paura, finirai per creare un'abitudine subconscia alla paura stessa. Allora, quando un evento qualsiasi sconvolgerà la tua regolare routine, l'abitudine subconscia alla paura si affermerà e ingigantirà l'oggetto dei tuoi timori, paralizzando la volontà della mente cosciente di combattere la paura.

Poiché sei stato fatto a immagine di Dio, hai tutti i poteri e le potenzialità di Dio. È sbagliato pensare che le tue tribolazioni siano più grandi della tua natura divina. Ricorda: non ha importanza quali siano le tue prove, non sarai mai troppo debole da non riuscire a sconfiggerle. Dio non permetterà mai che tu venga messo alla prova oltre le tue forze.

La paura non dovrebbe produrre l'inerzia, la paralisi o lo scoraggiamento mentale. Al contrario, dovrebbe spronarti alla calma e ad agire con cautela, evitando allo stesso modo l'imprudenza e l'insicurezza.

Sradica la paura dal tuo intimo, concentrandoti intensamente sul coraggio e spostando l'attenzione sull'assoluta pace interiore. Frequenta persone sane e prospere, che non temono la malattia né il fallimento.



## **LA PREOCCUPAZIONE**

Non importa quanto tu sia impegnato: non dimenticare, di tanto in tanto, di sgombrare la tua mente dalle preoccupazioni e dai doveri. Rimuovili in blocco dalla tua mente. Ricorda: non sei stato creato per le preoccupazioni e i doveri; sei stato tu a crearli, perciò non permettere che ti torturino.

Quando sei assalito da schiaccianti problemi o preoccupazioni mentali, prova ad addormentarti. Se ci riesci, scoprirai che al risveglio la preoccupazione avrà allentato la sua morsa su di te. Di' a te stesso che se anche fossi morto, la Terra continuerebbe a seguire la sua orbita e tutte le attività si svolgerebbero come al solito; allora, perché preoccuparsi? Quando ti prendi troppo sul serio, arriva la morte a farsi beffe di te e a ricordarti che la vita materiale e i suoi doveri sono fugaci.

Il rilassamento mentale è la capacità di liberarsi a comando dalle preoccupazioni angoscianti riguardo a

problemi passati e presenti, dal terrore degli incidenti o da pensieri e attaccamenti molesti. Con la pratica assidua, si impara a padroneggiare il rilassamento mentale. Si può ottenere questo stato di rilassamento liberando la mente da ogni pensiero e concentrandosi sulla pace e sull'appagamento interiore. Con la pratica costante, attraverso la meditazione, riuscirai a distogliere l'attenzione dalle preoccupazioni e a concentrarla sulla pace.

Ogni volta che sei stanco o preoccupato, inspira e tendi tutto il corpo, poi espira e rilassa tutto il corpo, restando senza pensieri e respiro per qualche momento. In questo modo troverai la calma.

Liberati dalle preoccupazioni. Entra nel silenzio assoluto, ogni mattina e ogni sera. Cerca di rimanere, anche solo per un minuto alla volta, senza pensieri, soprattutto se sei preoccupato. Poi prova a restare diversi minuti con la mente quieta. A questo punto, visualizza qualche evento felice della tua vita: rivivi mentalmente quell'esperienza piacevole, più volte, finché non ti dimenticherai del tutto delle tue preoccupazioni.



## **IL DIGIUNO DALLE PREOCCUPAZIONI**

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

Ogni volta che decidi di non preoccuparti e di iniziare il digiuno dalle preoccupazioni, mantieni il tuo

proposito. Puoi smettere di preoccuparti del tutto. Di' a te stesso: «Posso fare solo del mio meglio, nient'altro. Sono felice e soddisfatto, perché sto facendo del mio meglio per risolvere il mio problema, quindi non c'è assolutamente ragione che io me ne preoccupi».

Quando stai facendo il digiuno dalle preoccupazioni, bevi in abbondanza le fresche acque della pace che fluiscono dai ruscelli di ogni circostanza, rinvigorite dalla tua determinazione a essere spensierato. Se hai deciso di essere allegro, niente può renderti infelice. Se non scegli di distruggere la tua pace mentale accettando i suggerimenti delle circostanze infelici, nessuno può scoraggiarti. Preoccupati soltanto di compiere instancabilmente buone azioni, senza pensare ai risultati. Questi ultimi lasciali a Dio, dicendo: «Ho fatto del mio meglio, considerate le circostanze. Perciò, sono felice».

Tre volte al giorno, scrollati di dosso tutte le preoccupazioni. Alle sette del mattino, di' a te stesso: «Tutte le preoccupazioni della notte sono state scacciate via, e dalle sette alle otto del mattino mi rifiuto di preoccuparmi, indipendentemente dai problemi e dai doveri

che mi attendono. Sto facendo il digiuno dalle preoccupazioni».

Da mezzogiorno all'una del pomeriggio di' a te stesso: «Sono felice, non mi preoccuperò».

Alla sera, tra le sei e le nove, mentre sei in compagnia di tuo marito o tua moglie, o di parenti o amici con i quali è difficile andare d'accordo, prendi mentalmente questa decisione: «Nell'arco di queste tre ore, non mi preoccuperò; mi rifiuto di farmi infastidire, anche se verrò tormentato. Non importa quanto sarà invitante il banchetto delle preoccupazioni, io resisterò alla tentazione. Non devo paralizzare il cuore della mia pace con le scosse delle preoccupazioni. Non posso permettermelo».

Dopo che sei riuscito a fare il digiuno dalle preoccupazioni durante alcune ore della giornata, prova a estenderlo a una o due settimane alla volta, e poi cerca di evitare del tutto che le tossine delle preoccupazioni si accumulino nel tuo organismo. Se ti ritrovi ad abbuffarti di preoccupazioni, fai un digiuno parziale o totale da esse per un giorno o una settimana.

Sebbene il digiuno sia un metodo “negativo”\* di superare l’avvelenamento mentale, ci sono anche metodi “positivi” per farlo. Una persona infetta con i germi delle preoccupazioni deve nutrirsi regolarmente e copiosamente della compagnia di menti gioiose. Ogni giorno, questa persona dovrebbe frequentare, anche solo per poco tempo, le menti “contagate dalla gioia.”

Alcune persone hanno una risata melodiosa e inarrestabile. Cerca questo genere di persone e banchetta assieme a loro con l’alimento più energetico: la gioia. Continua a seguire questa dieta delle risate per un mese o due, abbuffandoti di risate in compagnia di persone veramente gioiose. Digeriscile completamente, masticandole fino in fondo con i denti dell’attenzione. Persevera nella dieta delle risate, una volta che l’hai iniziata. Al termine di uno o due mesi noterai il cambiamento: la tua mente sarà inondata di sole. Ricorda che è possibile cambiare abitudini specifiche soltanto con azioni in grado di formare altre abitudini specifiche.

\* Yogananda usa il termine *negativo* in riferimento a qualcosa che implica una “negazione” o un rifiuto. (*N.d.T.*)





## **IL NERVOSISMO**

La paura, le preoccupazioni e la collera sono le cause del nervosismo. Quando sei arrabbiato, avveleni il sangue e bruci i nervi. La rabbia modifica le componenti chimiche del sangue e altera la circolazione. Quando sopraggiunge la collera, diventi lo strumento dell'ignoranza e compi le azioni sbagliate. Quando sei preoccupato, paralizzai i nervi.

La cura è essere sempre calmo e fare del tuo meglio. Se qualcosa è andato storto, correggi l'errore. Osserva le situazioni con calma e intelligenza, e avrai la giusta comprensione delle cose.

Coltiva la pace, la calma, l'allegria. Più sarai calmo e allegro, meglio sarà per te. Più sarai preoccupato, arrabbiato o impaurito, meno equilibrio avrai. Maggiore sarà la tua pace, minore sarà il nervosismo.

Scoprirai che esiste una legge di Dio che ti protegge. Il tuo nervosismo scomparirà quando ti renderai conto

che sei uno con Dio. Devi comprendere che non sei carne, bensì lo Spirito dietro la carne.

Ogni sera, prima di andare a letto, ripeti: «Sono il Principe della Pace, seduto sul trono dell'Equilibrio».



## **IL MATERIALISMO**

Le cose materiali portano gioia? No, dispensano un fugace piacere, che sarà inevitabilmente seguito dalla sofferenza. Ti promettono gioia, ma non mantengono quella promessa. Coloro che nella vita indulgono troppo nei piaceri terreni e materiali perderanno la felicità; coloro che si dedicano troppo al sesso perderanno la vitalità; coloro che mangiano troppo perderanno la salute e il gusto di mangiare. Ovunque al mondo, la gente raccoglie ciò che ha seminato.

L'eccessiva preoccupazione per i lussi materiali e le “necessità non necessarie”, fa scordare l'esigenza di sviluppare l'efficienza mentale in ogni campo e di

ottenere l'appagamento divino. Il Tiranno del lusso materiale, con le sue continue ed estenuanti richieste, non lascia il tempo di sviluppare l'efficienza mentale o di coltivare la pace.

Ognuno deve ricordare che nella vita l'efficienza mentale e spirituale rappresentano le vere necessità, mentre gli obiettivi da raggiungere sono la pace assoluta, l'equilibrio interiore e una sufficiente sicurezza materiale.



**SE COPRI UN'IMMAGINE** d'oro con un telo nero, potrai dire che l'immagine si è annerita? Certo che no! Sai bene che, dietro quel velo, l'immagine è ancora dorata.

E così sarà quando strapperai il velo nero dell'ignoranza che ora nasconde la tua anima: contemplerai, ancora una volta, l'immutabile bellezza della tua natura divina.



**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.*



**PER PRATICARE LE TECNICHE  
ILLUSTRATE IN QUESTO LIBRO**

---

**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](http://www.ananda.it) oppure telefonare allo 0742.813.620.*



Collana "Eterna Saggezza" di Paramhansa Yogananda



**COME ESSERE UNA PERSONA  
DI 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. 208 pagine, con fotografie in bianco e nero.



**COME ESSERE SEMPRE FELICI**  
Paramhansa Yogananda

Anche in  
eBook

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. 200 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.



## **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 di brani inediti ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. Contiene indicazioni concrete ed efficaci per attingere alle invincibili qualità dell'anima, sintonizzarsi con la presenza divina e superare gli ostacoli più grandi, come la paura, il nervosismo e la collera. 208 pagine, con fotografie in bianco e nero.



## **COME CREARE IL PROPRIO DESTINO** Paramhansa Yogananda

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.



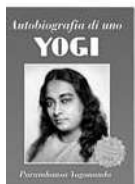
## **COME ESSERE SANI E VITALI** Paramhansa Yogananda

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 in bianco e nero.



*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 finora sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo così come Yogananda lo ha scritto, e di poter godere in modo diretto e puro dello spirito universale del grande Maestro. Yogananda affermò che sarebbe stata l'opera più importante della sua vita, il suo "portavoce". Così è, perché non si tratta di un semplice libro, ma di una vibrazione di coscienza. 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 CD 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**

Anche in  
**eBook**

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. 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, con DVD*

**Swami Kriyananda**

Anche in  
eBook

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 meditato su questi preziosi "appunti" prima di condividerli con noi. 458 pagine, con fotografie. Con DVD di 52 minuti.

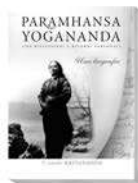


## **AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE e MEDITAZIONI METAFISICHE**

**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, affermazioni e visualizzazioni. 192 pagine, con fotografie.



## **PARAMHANSA YOGANANDA**

*Una biografia, con ricordi e riflessioni personali*

**Swami Kriyananda**

Anche in  
eBook

Grazie alla sua vivida memoria, Swami Kriyananda ci regala storie e racconti inediti su Yogananda e lo presenta in un'ispirante immagine a tutto tondo, cogliendone tutti gli aspetti: la sua saggezza, il suo umorismo, il suo amore infinito. 366 pagine, con fotografie.



## DVD GLI ESERCIZI DI RICARICA di Paramhansa Yogananda

A cura di Jayadev Jaerschky

Anche in  
eBook

Il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, in uno splendido DVD completo di libretto illustrato. Gli esercizi sono guidati da Jayadev Jaerschky, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga e autore di nove libri sullo yoga. DVD 2 ore, con libro di 64 pagine.

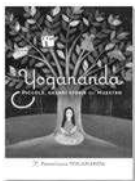


## RESPIRA CHE TI PASSA! CON CD

*Tecniche di respirazione per l'autoguarigione*  
Jayadev Jaerschky

Anche in  
eBook

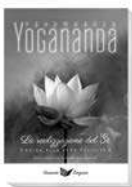
L'“arte del respiro” è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro, e contiene una sequenza di *Ananda Yoga* focalizzata sul respiro. 168 pagine con foto a colori. CD con esercizi di respirazione guidati.



## YOGANANDA • PICCOLE, GRANDI STORIE DEL MAESTRO Paramhansa Yogananda

Anche in  
eBook

Una raccolta delle più belle storie raccontate da Yogananda nei suoi scritti e nelle sue conferenze. Un tesoro da assaporare quotidianamente e da condividere con tutti, grandi e piccini. 192 pagine, con illustrazioni a colori di Nicoletta Bertelle, illustratrice di fama internazionale.



## LA REALIZZAZIONE DEL SÉ

### *Guida alla vera felicità*

#### Paramhansa Yogananda

Anche in  
eBook

Paramhansa Yogananda, negli ultimi anni della sua vita affidò a un suo giovane discepolo, Swami Kriyananda, il compito di prendere appunti durante le sue conversazioni informali. Il frutto di questo lavoro sono oltre trecento detti ricchi di rara saggezza, che costituiscono, grazie ai sottili commenti del discepolo, uno dei libri più completi e profondi di Yogananda. Una profonda spiegazione del vero scopo della vita. 240 pagine, con foto.

«Tocca profondamente, Illumina e Vivifica!».

—Alice Carla Bissi, cantautrice, musicista



## SUPERCOSCIENZA

### *Risvegliarsi oltre i confini della mente*

#### Swami Kriyananda

Anche in  
eBook

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 e ci insegna a raggiungerli con successo e regolarità. Un libro indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.

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

—Fabio Marchesi, scienziato



**CD "SUPERCOSCIENZA"**: 17 meditazioni guidate tratte dal libro. Lasciati trasportare verso una coscienza elevata. 66 minuti.

## **ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA**

*basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda*

Il nuovo Sentiero  
Patanjali rivelato  
Io amo meditare  
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  
La promessa dell'immortalità  
Dio è per tutti  
Città di Luce  
La religione nella nuova era  
Il matrimonio come espansione del sé  
Un luogo chiamato Ananda  
I Segreti  
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](http://www.anandaedizioni.it).

## ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

Il nostro sito, [www.anandaedizioni.it](http://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.

- Affermazioni per l'autoguarigione
- Affermazioni scientifiche e Meditazioni Metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi
- Città di Luce
- Come amare ed essere amati
- Come creare il proprio destino
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici
- Come essere una persona di successo
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- 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
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia i chakra
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda: Piccole, grandi storie del Maestro



*Formati disponibili ePub, Mobi per i seguenti dispositivi: PC, Mac, Linux, iPhone, iPad, Android, HTC, Blackberry e lettori.*

Titolo originale:  
How to Awaken Your True Potential  
Prima edizione italiana: aprile 2016

Grafica di Tejindra Scott Tully

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

ISBN: 97 88897586 692



*Ananda Edizioni*

Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop.  
Frazione Morano Madonnuccia, 7  
06023 Gualdo Tadino (PG)  
tel. 075-9148375 / fax 075-9148374  
info@anandaedizioni.it  
www.anandaedizioni.it

*Finito di stampare nell'aprile 2016  
presso CSR Tipolitografia, Roma*

# «SVEGLIATI! RISCOUOTITI DAI SOGNI DI PICCOLEZZA E REALIZZA L'IMMENSITÀ DENTRO DI TE».

**OGNUNO DI NOI È IMPEGNATO** in uno straordinario viaggio di scoperta delle potenzialità più elevate del proprio Sé. La lunghezza di questo viaggio dipende dalle scelte che facciamo: possiamo cooperare con le influenze positive dentro e fuori di noi, oppure aggrapparci alle limitazioni e abitudini che ci sono familiari, rinunciando alla felicità e al successo che ci spettano per diritto di nascita. Tu cosa scegli?

Se hai deciso di cambiare marcia e di manifestare il tuo immenso potenziale interiore, troverai in questo libro la guida perfetta. Paramhansa Yogananda, uno dei più amati maestri spirituali del nostro tempo, ti offre la sua illuminata saggezza e il suo appassionato incoraggiamento per risvegliarti dal sonno delle limitazioni.

## *Potrai imparare a:*

- scuoterti di dosso abitudini e atteggiamenti limitanti
- coltivare abitudini positive di successo e felicità
- usare lo straordinario potere della tua mente
- comprendere i benefici della meditazione
- praticare specifiche tecniche di trasformazione
- vivere il tuo potenziale più elevato

Un libro pratico, potente, ricco di umorismo e umanità. Un amico che crede in te e conosce il tuo vero, immenso potenziale!



Ananda Edizioni





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

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. L'universalità e la praticità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i ricercatori sinceri della Verità, indipendentemente dal loro credo, a raggiungere il più alto traguardo dell'esistenza: la "realizzazione del Sé", l'esperienza interiore e diretta di Dio come sempre nuova Beatitudine.

Per aiutare tutti noi a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche basate su principi scientifici, per risvegliare le illimitate potenzialità del proprio essere e portare energia, armonia e successo nel lavoro e in ogni ambito della propria vita.




Ananda Edizioni

«Dimora sempre nel pensiero della tua innata  
perfezione in Dio. L'oro è pur sempre oro, anche se  
giace sepolto sotto il fango accumulatosi nei secoli».

—Paramhansa Yogananda



Disponibile anche in  e-book

ISBN 978-88-975-8669-2



9 788897 586692

63202E

€ 12,00



Ananda Edizioni

AE102