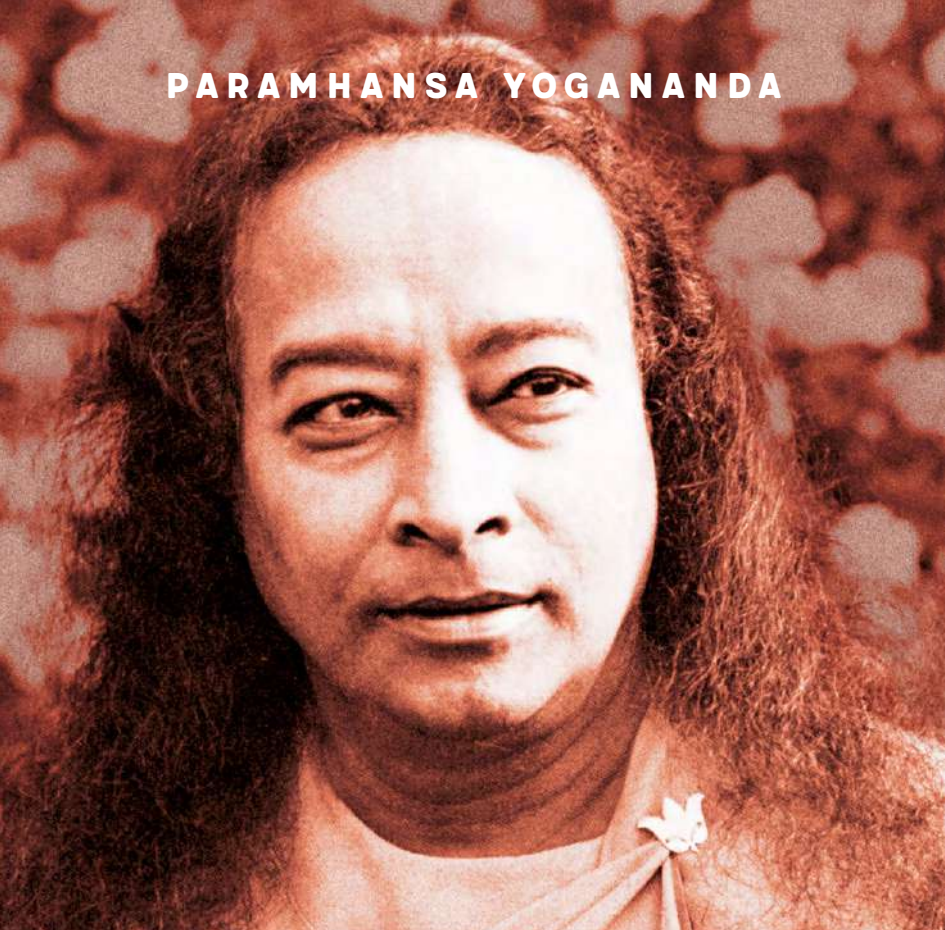


PARAMHANSA YOGANANDA



Come vincere
LA PAURA

Come vincere
LA PAURA

PARAMHANSA
YOGANANDA

Come vincere
LA PAURA

PARAMHANSA
YOGANANDA

I N D I C E

<i>Introduzione</i>	9
1. I “batteri mentali” della paura e i loro sintomi	23
Un racconto su come superare la paura e l’invadenza dell’ego	34
2. Come eliminare i “batteri mentali” della paura	39
Un racconto sulla paura originata dal contesto in cui si vive	74
3. Liberare la mente dal veleno della preoccupazione	81
Un racconto sulla paura di perdere i propri averi	95
4. Come superare l’ansia da palcoscenico	103
Un racconto sul mantenere alta la guardia nei confronti di antiche paure	116
5. Curare i “batteri mentali” della paura attraverso la meditazione	123
Un racconto sull’infanzia di Yogananda – 1	145
6. Canti e affermazioni per superare la paura	151
Un racconto sull’infanzia di Yogananda – 2	168
7. Dio, la soluzione più elevata per eliminare la paura	173
Una poesia sul coraggio: “Ridi sempre”	186
<i>Appendice: La Ricarica delle venti parti del corpo</i>	189
<i>Elenco delle illustrazioni</i>	194

Traduzione di Francesca Di Giannantonio



© Copyright in lingua inglese e italiana Yogananda Edizioni 2023
Tutti i diritti riservati.

INTRODUZIONE

Caro Lettore,

ti diamo il benvenuto dal profondo del nostro cuore a questo nuovo libro della collana “Eterna Saggezza”. Questa volta Yogananda affronta il tema della paura, un argomento di estrema importanza per tutti noi.

Per iniziare questo libro nel migliore dei modi, è il caso di ricordare che alla base di tutti gli insegnamenti di Yogananda c'è il principio della “realizzazione del Sé”. Che cosa significa, esattamente? Vuol dire che tu sei stato creato a immagine e somiglianza di Dio e che ci sono specifici metodi, atteggiamenti e tecniche che possono aiutarti a realizzare il tuo vero Sé divino. Quando ciò avverrà, troverai la felicità che hai cercato per eoni.

«Voi siete Dèi», ci insegna saggiamente Gesù nel Vangelo (Giovanni 10,34). Con questa affermazione, Egli si riferiva alla nostra anima, alla nostra vera essenza, non

al nostro piccolo ego. Nella *Bhagavad Gita* (2,24) Krishna aggiunge: «L'anima non è mai toccata; è immutabile, onnipervasiva, calma, inalterabile; la sua esistenza è eterna».

In breve: tu sei un figlio della Luce e meriti di vivere come tale! Per poter realizzare questo obiettivo, il consiglio è di seguire queste due indicazioni:

- ogni giorno entra dentro di te, nella meditazione, per scoprire la tua essenza divina;
- datti da fare per superare i tuoi ostacoli personali, i tuoi limiti, i tratti del tuo ego, altrimenti non sarai mai in grado di esprimere nella tua vita il tuo vero e fulgido Sé.

Mentre procedi con la lettura di questo libro, tieni sempre a mente una cosa: la paura non è un qualcosa che ti appartiene. La paura è dell'ego, non dell'anima (il Sé). Non appartiene a ciò che sei veramente. La tua anima è eternamente potente e coraggiosa.



“BATTERI MENTALI”

È interessante come Yogananda definisca la paura – e tutte le altre emozioni nocive – “batteri mentali”. Che cosa intendeva con questa espressione?

Per rispondere a questa domanda, chiediamoci innanzitutto: «Che cosa sono i batteri?». I batteri sono minuscoli organismi monocellulari, alcuni dei quali causano malattie infettive.

Nel nostro caso, che cosa sono i “batteri mentali”? Sono una sostanza mentale nociva, estranea, che entra nella nostra struttura psicologica facendola ammalare.

Allora, ripeti e afferma con forza queste parole: «La paura non mi appartiene, è estranea al mio vero Sé. È un odioso intruso che deve essere eliminato. Io sono libero!».

I batteri fisici indesiderati vengono eliminati grazie a un sistema immunitario forte e all'uso di medicine specifiche. Allo stesso modo, i “batteri mentali” della paura possono essere eliminati con l'ausilio del nostro “sistema immunitario” di atteggiamenti specifici e con

un certo tipo di “medicine mentali”. Quali sono queste “medicine”? È proprio questo il tema del libro che tieni tra le mani!

Nel primo capitolo, cercheremo di comprendere più chiaramente quanto i “batteri mentali” condizionino la nostra vita: la paura, l’ansia e le preoccupazioni ci privano della nostra pace, e senza pace interiore come potremo mai essere felici? La paura avvelena la qualità delle nostre giornate, la nostra salute, il nostro stato mentale, il nostro successo esteriore, la nostra intera esistenza. Quanto più chiaramente lo comprenderemo, tanto più forte sarà la nostra determinazione a eliminare questi dannosi “batteri mentali”.

Dal secondo capitolo in avanti, troverai le specifiche “medicine” che vengono “prescritte” per guarire il tuo cuore e la tua mente dalla paura.



RIMEDI PER I “BATTERI MENTALI” DELLA PAURA

Una medicina naturale contro questa “malattia” è la meditazione. Quando una persona viene assalita dai “batteri mentali” della paura, il cervello invia impulsi al cuore, che inizia a battere più velocemente. La paura, inoltre, stimola il flusso di adrenalina e tende a muscoli che possono servire in caso di difesa o di fuga.

La meditazione è la medicina perfetta per portare guarigione a questa situazione: durante la meditazione, l’energia si concentra nella parte frontale del cervello, che a sua volta invia specifici messaggi al corpo, come quello di rallentare il battito cardiaco, calmare il respiro e apportare un generale rilassamento.

La meditazione, inoltre, ti conduce a uno stato di pace nel tuo calmo centro interiore, dove nulla può toccarti: incendi, inondazioni, qualunque tipo di perdita e neppure la morte. La meditazione accresce gradualmente la tua consapevolezza di quel centro interiore del tuo essere che non muta *mai*. La consapevolezza del cambiamento, infatti, va a braccetto con la paura

della morte. Tuttavia, se riuscirai finalmente a percepire l'immutabilità che risiede nel cuore del cambiamento, potrai scoprire il segreto più prezioso dell'assenza di paura: che tu, in verità, sei immortale e che *nulla* può farti del male.

Per questo motivo, nel capitolo quinto imparerai la tecnica di meditazione insegnata da Yogananda, chiamata *Hong-So*.

Una seconda medicina – di cui Yogananda ha più volte sottolineato l'importanza – che permette di sconfiggere i “batteri mentali” della paura è rappresentata dalle *affermazioni* e dal *canto*: ripetere frequentemente un'affermazione o un canto ti aiuterà a creare un vortice positivo, che attirerà tutti i tuoi pensieri e la tua energia verso l'alto, verso la consapevolezza della tua anima, dove non c'è paura.

Yogananda ha scritto tre canti specifici, che hanno lo scopo di aiutarti a sconfiggere la paura. Li troverai nel capitolo sesto, insieme a dodici potenti affermazioni che ti daranno la forza di distruggere i “batteri mentali” della paura.

Una terza ed essenziale medicina è rappresentata da una forte energia interiore. Come leggerai più avanti, Yogananda consiglia di praticare regolarmente gli Esercizi di ricarica, poiché «rimuovono automaticamente le malattie psicologiche e spirituali dal tuo Sé interiore». Per questo motivo, nell'Appendice troverai le indicazioni per praticare almeno uno di questi esercizi, la Ricarica delle venti parti del corpo.

Molto altro ti aspetta in questo libro: per esempio, imparerai come sconfiggere la preoccupazione, che va a braccetto con la paura. Yogananda, in effetti, la definisce un “veleno”: una metafora molto simile a quella dei “batteri”.

Un altro importante argomento che verrà affrontato è come superare l'ansia da palcoscenico.



INSEGNAMENTI ORIGINALI E AUTENTICI DI YOGANANDA

Come in ognuno dei libri di questa collana, tutti i detti, le storie e le poesie riportati provengono dalle lezioni originali di Yogananda, dai suoi discorsi, dalle sue riviste (*East-West* e *Inner Culture*), nonché dal prezioso lavoro svolto da Swami Kriyananda nel registrare fedelmente e condividere le parole del suo guru.

Se sei un attento lettore dei libri di questa collana, potrai accorgerti del fatto che alcuni detti di Yogananda sono stati già citati nella trattazione di altri argomenti, ad esempio nel libro *Come vincere le sfide della vita*. Ciò è inevitabile: gli insegnamenti davvero importanti non si applicano solo a un aspetto della vita, ma a molti ambiti diversi. Tuttavia, ti renderai conto che in questo libro assumono un'altra sfumatura, poiché sono presentati in un contesto differente.

Ci sono anche casi in cui sono state utilizzate citazioni *simili* a quelle che appaiono in altri libri di questa collana, ma non identiche. La spiegazione è che, nelle sue *Praecepta Lessons* (1938), Yogananda ha integrato

molti insegnamenti che aveva usato in precedenti lezioni, come ad esempio nel suo *Yogoda Course* (1925) o nel suo *Super Advanced Course* (1930), utilizzando tuttavia parole leggermente diverse.



DUE TECNICHE POTENTI

Due preziosi insegnamenti di Yogananda per sconfiggere i “batteri mentali” della paura non possono essere citati direttamente in questo libro, poiché coperti da diritti d'autore. Te li offriamo comunque in questa introduzione in forma parafrasata, perché potranno esserti di grande aiuto. Anche se le parole non sono letterali, la tecnica stessa è del tutto accurata.

I.

Il Maestro spiega che la paura proviene dal cuore. Quando ti senti sopraffatto da essa, pratica immediatamente questa tecnica: inspira ed espira profondamente, lentamente e ritmicamente per qualche minuto. Rilassati con consapevolezza a ogni espirazione. Questa pratica ti aiuterà a normalizzare la circolazione del sangue.

Quando il tuo cuore si sarà calmato, non proverai più alcuna paura.

2.

Anche la seconda tecnica è molto potente. Imparala e utilizzala quando ne avrai bisogno. Come abbiamo appena detto, la paura risiede nel cuore, che si comporta come una radio, ricevendo frequenze. In una radio normale, le interferenze elettriche che disturbano le trasmissioni possono essere eliminate sintonizzando meglio le stazioni. Allo stesso modo, la radio del nostro cuore può essere liberata dall'interferenza molesta della paura. Quando questa entra nel tuo cuore, respingila immediatamente in questo modo: metti una mano sul tuo cuore, a contatto con la pelle, e *inizia a massaggiare da sinistra verso destra*, affermando con concentrazione: «Padre, io sono libero, allontana la paura dalla radio del mio cuore». Continua a massaggiare con grande determinazione, concentrandoti sul pensiero che stai eliminando la paura dal tuo cuore, e questa se ne andrà.

Queste due semplici tecniche, di per sé, potranno aiutarti immensamente. Imparale e ricordati di utilizzarle quando ne avrai bisogno!



ALTRE PERLE CHE SCOPRIRAI

Alla fine di ogni capitolo, per alleggerire un po' il tono di questo libro – visto che parlare continuamente di paura potrebbe risultare un po' pesante – ti aspetta una storia edificante scritta da Yogananda, oppure un racconto tratto dalla sua vita. L'ultimo capitolo, invece, termina con una poesia d'ispirazione.

Questo libro, in altre parole, è pieno di tanti tesori preziosi. Ti auguriamo di scoprirli e di imparare a usarli, rendendo così la tua vita più coraggiosa, forte e piena di pace. Ti auguriamo, inoltre, di riuscire a scacciare ogni paura con energia, affinché tu possa diventare una persona più felice.

Così, infatti, è come Dio vuole che viviamo: serenamente, nella Sua gioia, non solo quando la vita ci appare rosea, ma anche quando ci troviamo ad affrontare problemi e paure.

Infine, ecco una domanda per te: pensi di essere una persona paurosa? Se la tua risposta è «Sì», non preoccup-

parti: tutti abbiamo le nostre paure. Nelson Mandela lo ha detto in maniera perfetta: «L'uomo coraggioso non è quello che non prova paura, ma quello che vince la paura».

Questo, caro Lettore, è proprio il nostro obiettivo!

Che Dio ti benedica,
il team di *Yogananda Edizioni*

Una poesia sul coraggio

RIDI SEMPRE

Sorridi quando le rose fioriscono,
sorridi quando cadono i petali del piacere.
Sorridi quando il vigore scalpita nel tuo petto,
sorridi quando i sogni solcano di rughe la tua fronte.

[...]

Sorridi perché trovi la felicità nella pace
e non in effimeri possedimenti.

Sorridi perché sei impavido,
sorridi perché la paura prova vergogna
nel causarti preoccupazioni e fallimenti.

[...]

Sorridi quando le prove ti assalgono,
sorridi quando lo spettro della povertà ti insegue
e tutte le speranze minacciano di abbandonarti.

[...]

Sorridi mentre piangi
e sorridi mentre ridi;

sorridi quando perdi
e sorridi quando vinci.

[...]

Sorridi quando sei buono
e sorridi quando sei cattivo.

[...]

Sorridi al tuo passato triste, perché non esiste più.
Sorridi pensando alle gioie degli anni trascorsi.

[...]

Sorridi al passato; sorridi oggi,
sorridi domani, e imparerai
a sorridere per l'eternità.

Sorridi in modo nuovo,
con il sempre nuovo sorriso di Dio,
ogni secondo, ogni minuto, ogni giorno dell'anno,
e continua a sorridere in Dio, per sempre.





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

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i sinceri ricercatori della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé".

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

ANANDA, fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India. Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda.

Vi risiedono circa centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di 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.



Collana "Eterna Sapienza" di Paramhansa Yogananda



COME APPLICARE LE LEGGI DEL SUCCESSO

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale, offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 224 pagine, con fotografie in bianco e nero.



COME 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 in bianco e nero.



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA
Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

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



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO
Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti inediti Paramhansa Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza, come la legge del karma. 176 pp., con foto in bianco e nero.



COME ESSERE SANI E VITALI
Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

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



COME AFFRONTARE I CAMBIAMENTI
Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

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

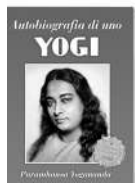


**COME RISVEGLIARE
IL TUO VERO POTENZIALE**
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Hai talenti e qualità ancora inespresi? Sei pronto a fare dei passi concreti per scoprire le tue risorse nascoste di gioia e amore e per risvegliare il tuo potere interiore? In questo libro scoprirai che dentro di te si nasconde un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quotidiane per vivere la vita con più gioia e significato. 208 pagine, con fotografie in bianco e nero.

Altre letture consigliate da Ananda Edizioni

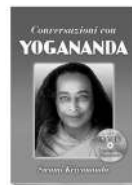


**AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI
CON AUDIOLIBRO SCARICABILE**
Edizione originale del 1946
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Il capolavoro di Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo come Yogananda per la prima volta lo consegnò al mondo. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità. 528 pp, con foto. **Con audiolibro integrale in omaggio.** Questo splendido audiolibro è letto dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. 21 ore d'ispirazione. Anche su chiavetta o download.

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



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. Un tesoro d'ispirazione! 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. Un capolavoro imperdibile! 192 pagine, con fotografie.



L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA
Commentata da Paramhansa Yogananda
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Swami Kriyananda ebbe la benedizione di lavorare personalmente con Yogananda mentre lui scriveva la sua ispirata interpretazione di questa famosa scrittura indù. Ormai diventato un classico spirituale, questo commento rende gli antichi insegnamenti estremamente chiari e ha il potenziale di "portare milioni di anime a Dio", come predisse Yogananda. 576 pagine.



**GLI ESERCIZI DI RICARICA
di Paramhansa Yogananda
CON VIDEO SCARICABILE**
A cura di Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

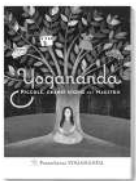
Gli Esercizi di ricarica sono il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga. Questo libro, con video scaricabile, contiene diversi modi di eseguire la pratica, secondo le indicazioni di Yogananda tratte dalle sue lezioni *Yogoda*. 116 pagine con illustrazioni e video scaricabile di due ore.



**RESPIRA CHE TI PASSA!
CON ESERCIZI SCARICABILI**
Tecniche di respirazione per l'autoguarigione
Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

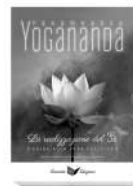
L'“arte del respiro” è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro, una selezione di respirazioni guidate scaricabili e una sequenza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



**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

Yogananda affidò a Swami Kriyananda il compito di prendere appunti durante le sue conversazioni informali. Il frutto di quest'opera d'amore sono oltre trecento detti ricchi di rara saggezza, che costituiscono uno dei libri più completi e profondi di Yogananda. 240 pagine, con fotografie.



SUPERCOSCENZA
Risvegliarsi oltre i confini della mente
Swami Kriyananda

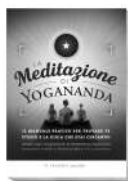
Anche in
eBook

La supercoscienza è il meccanismo magico e nascosto della nostra mente, che opera dietro l'intuizione, la guarigione fisica e spirituale, la soluzione dei problemi, la gioia duratura. 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.



LE CARTE DI YOGANANDA
Sahaja Mascia Ellero

Quaranta carte basate sugli insegnamenti di Yogananda, per ricevere ispirazione e guida all'inizio di ogni giornata o nei momenti di bisogno. Ideate da Sahaja Mascia Ellero e poeticamente illustrate da Nicoletta Bertelle. Con libretto di 136 pagine a colori.



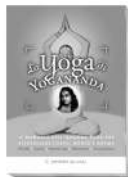
LA MEDITAZIONE DI YOGANANDA

Il manuale pratico per trovare te stesso e la gioia che stai cercando

Jayadev Jaerschky

Anche in eBook

Un manuale fondamentale che raccoglie preziosi insegnamenti sulla meditazione e sulla tecnica di *Hong-So* di Paramhansa Yogananda. La prima parte descrive la tecnica di base e insegna come praticarla con successo. La seconda aiuta ad approfondire la meditazione. La terza è dedicata al conseguimento dello scopo più elevato: la realizzazione del Sé. 264 pagine a colori con fotografie.



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 degli insegnamenti di Yogananda e Kriyananda sullo Yoga. Con: • 84 posizioni yoga con affermazioni • 7 sequenze • l'arte del *pranayama* • la pratica degli *asana* secondo Patanjali • tecniche di meditazione • l'arte di portare lo yoga nel quotidiano. 368 pagine a colori con fotografie.



VIVERE L'AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI
108 giorni con Yogananda

Jayadev Jaerschky/Sahaja Mascia Ellero

In questo libro, 108 importantissimi insegnamenti yogici vengono portati alla luce in tutta la loro potenza e bellezza, con l'amorevole guida di Yogananda e di 27 potenti santi protagonisti dell'*Autobiografia*. Con frasi ispiranti, brani inediti, esercizi di autoconsapevolezza e affermazioni di Yogananda. 326 pagine a colori.



RAJA YOGA

Il manuale completo di yoga e meditazione
Swami Kriyananda

Anche in eBook

Raja Yoga è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge in tutta la sua gloria. Unico nel suo genere, questo manuale, con spiegazioni dettagliate sull'essenza del *Raja Yoga* (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per studenti di ogni livello. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.



KRIYA YOGA

Il manuale per la libertà interiore
Jayadev Jaerschky

Anche in eBook

Il *Kriya Yoga*, chiamato "la rotta aerea verso l'Infinito", è stato portato in Occidente dal grande maestro Paramhansa Yogananda. Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya* e parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo. Spiega l'effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza e illustra come questa tecnica porti alla completa libertà interiore. 224 pp. con foto a colori.



YOGODA — *Gli Esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda*

Jayadev Jaerschky

Paramhansa Yogananda ha portato all'Occidente una pratica antica in una veste nuova: gli Esercizi di ricarica, chiamati anche *Yogoda*, ovvero ciò che conferisce unione, equilibrio e armonia. È una tecnica per canalizzare la forza della natura, cioè il *prana* (la forza vitale), al corpo, per guarirlo e trasformarlo. In questo libro pratico imparerai anche come applicare i principi degli Esercizi di ricarica alla tua vita quotidiana. 240 pagine a colori con fotografie.

ALTRI LIBRI DI ANANDA EDIZIONI

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Il nuovo Sentiero
Patanjali rivelato
Io amo meditare
Il tunnel del tempo
Le rivelazioni di Cristo
Il segno zodiacale come guida spirituale
Educare alla Vita
Affermazioni per l'autoguarigione
L'intelligenza intuitiva
Vivere con saggezza, vivere bene
Attrarre la prosperità
Sussurri dall'Eternità
L'arte di guidare gli altri
Esercizi di felicità
Dio è per tutti
Città di Luce
La religione nella nuova era
Il matrimonio come espansione del sé
Risveglia i *Chakra*
Il piccolo Yogi
Ananda Yoga
Paramhansa Yogananda. Una biografia
Come manifestare i desideri dell'anima
Vivere Patanjali

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

I nostri libri sono disponibili anche in eBook e in audiolibro (🔊), da scaricare sul tuo computer, reader o smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, ovunque tu sia. Scaricali da WWW.ANANDAEDIZIONI.IT.

- Affermazioni per l'autoguarigione 🔊
- Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi 🔊
- Città di Luce
- Come affrontare i cambiamenti
- 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 risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Esercizi d'amore
- Esercizi di felicità
- Esercizi di Mindfulness Yogica
- Gli esercizi di ricarica di Yogananda 🔊
- I sogni secondo Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'Eterno Presente
- 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
- La Meditazione di Yogananda
- Lo Yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia i Chakra
- Sarò per sempre Tu
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Vivere l'*Autobiografia di uno yogi*
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro
- Yogoda
- Yogananda mi ha cambiato la vita 🔊



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

Progetto editoriale di Jayadev Jaerschky
Titolo originale: How to Overcome Fear

Prima edizione italiana: aprile 2023

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Sahaja Mascia Ellero
e Dorian Di Santo

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

*Un ringraziamento speciale a Fabio Arrivas per
la traduzione dei canti "Quando il sognare i sogni miei
sarà cessato" e "L'anima mia continua il suo cammino".*

ISBN: 97 88833320 663



Ananda Edizioni

Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale
Frazione Morano Madonnucchia, 7
06023 Gualdo Tadino (PG)
tel. 075-9148375
www.anandaedizioni.it
amicideilibri@yoganandaedizioni.it



Finito di stampare nell'aprile 2023 presso CSR Tipolitografia, Roma

SUPERA LA PAURA, PER ESSERE FINALMENTE LIBERO!

La paura è un meccanismo naturale, legato alla sopravvivenza. Spesso, tuttavia, questa emozione primordiale si impossessa della nostra vita, riempiendo il nostro cuore e la nostra mente e avvelenando la qualità delle nostre giornate, la nostra salute, il nostro stato mentale, il nostro successo, la nostra intera esistenza.

È quindi indispensabile imparare a controllare la paura e a **trasformarla in coraggio, forza, speranza e fiducia.**

In questa preziosa raccolta di scritti di Yogananda, in gran parte inediti, troverai soluzioni e tecniche potenti per eliminare i “batteri mentali” della paura e i loro sintomi.

Tra queste:

- esercizi di respirazione per calmare il tuo cuore e liberarlo da ogni timore, ansia o preoccupazione
- pratiche di rilassamento fisico, mentale e metafisico
- l'antica tecnica di meditazione *Hong-So*, per sintonizzarti con la parte di te che non ha mai paura
- preghiere e affermazioni per sviluppare il coraggio, la fede e la forza interiore
- consigli pratici per sconfiggere specifiche paure, come quella di parlare in pubblico.



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

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua gioia e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone. Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i sinceri ricercatori della Verità, indipendentemente dal loro credo, a raggiungere la “realizzazione del Sé”: l'esperienza interiore e diretta di Dio come sempre nuova Beatitudine.

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

«Tu sei un riflesso dello
SPIRITO INVULNERABILE».

—Paramhansa Yogananda



«Quando problemi inaspettati ti travolgono con la forza
di una valanga, fa' appello immediatamente
alla sicurezza di Dio dentro di te.
Dio non ti deluderà mai, se stringerai
con fermezza la Sua mano».

—*Paramhansa Yogananda*



AE 158



Ananda Edizioni

Disponibile anche in  e-book