

COME VINCERE *le sfide della vita*

COME VINCERE

le sfide della vita

 Paramhansa YOGANANDA

YOGANANDA



**«RISVEGLIA IL VINCITORE
IN TE STESSO, RIDESTA L'EROE
ASSOPITO NEL TUO SÉ!».**

CORAGGIO, CALMA, FIDUCIA IN SE STESSI:
ecco i doni straordinari di questo nuovo libro di Paramhansa Yogananda, uno dei più importanti insegnanti spirituali del ventesimo secolo e autore del classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*. Questa raccolta di brani inediti, estremamente attuale per i tempi in cui viviamo, ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé.

Paramhansa Yogananda giunse negli Stati Uniti dall'India nel 1920, portando in Occidente gli insegnamenti e le tecniche dello yoga, l'antica scienza del risveglio dell'anima. Questi antichi principi, applicati a tutti gli ambiti dell'esistenza, ci insegnano ad affrontare la vita da un indispensabile centro di forza e pace interiore.

TRASFORMA OGNI SFIDA IN VITTORIA!

Yogananda ci offre in queste pagine ispiranti consigli e tecniche concrete per aiutarci a:

- attingere alla forza interiore e alle altre invincibili qualità dell'anima
- superare gli ostacoli più grandi, come la paura, il nervosismo, la collera
- sostenerci con la potente e benevola presenza divina
- utilizzare le affermazioni per trasformare la nostra vita.



Ananda Edizioni

COME VINCERE

le sfide della vita

PARAMHANSA

YOGANANDA

INDICE

<i>Nota dell'Editore</i>	9
<i>Introduzione</i>	11
1. Il coraggio: una qualità innata dell'anima	15
2. La calma: la fonte del potere interiore	29
3. La sicurezza di sé: tu sei un figlio dell'Infinito	47
4. Come liberare la mente da preoccupazioni, paura e nervosismo	63
5. Come sradicare le altre emozioni negative	89
6. Affermazioni scientifiche di guarigione per la forza interiore	101
7. La meditazione per sintonizzarti sul Supremo dentro di te	135
8. La tua onnipotente natura divina	157
<i>Appendice: Gli Esercizi di ricarica di Yogananda</i>	179
<i>Elenco delle illustrazioni</i>	187
<i>Indice analitico</i>	189

*Traduzione di Clara Nubile
Revisione editoriale di Sabaja Mascia Ellero*



© Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 2010
© Copyright edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2010
Tutti i diritti riservati

INTRODUZIONE

La vita, come ben sappiamo, ha due aspetti opposti: da un lato ci offre bellezza, divertimento e soddisfazioni, dall'altro ci presenta sfide, difficoltà e tragedie. Che cosa possiamo fare? Accettare con rassegnazione che l'esistenza sia così, a volte bella e a volte brutta?

«No!», dice Paramhansa Yogananda. Imparare a superare le sfide della vita è importante tanto quanto imparare a godere pienamente dei suoi aspetti più belli. È certamente una lezione meno piacevole, ma senza di essa rimarremmo per sempre deboli e inermi.

Ogni prova è una benedizione nascosta, un catalizzatore per la nostra crescita interiore. Ci aiuta a sviluppare il coraggio, la calma, la fiducia in noi stessi, l'autocontrollo e la fede in Dio. Le prove sono lezioni indispensabili nella scuola della vita e ci insegnano a ritrovare il nostro vero Sé, che è invincibile. «Il

successo e la perfezione del corpo e della mente» dice Yogananda «sono qualità intrinseche dell'uomo, poiché egli è stato fatto a immagine di Dio. Tuttavia, per poter rivendicare il suo diritto di nascita, l'uomo deve prima liberarsi dall'illusione dei propri limiti».

Quanto più alta è la montagna, tanto più forti dobbiamo essere se vogliamo scalarla. Quanto più ardua è una sfida, tanto più energica deve essere la nostra risposta interiore. Per ogni veleno esiste un antidoto, per ogni problema esiste una soluzione: e per ogni sfida che affrontiamo c'è una ricompensa che ci attende, quando l'avremo superata. Ecco dunque lo scopo di questo libro: offrirci strumenti concreti per rafforzare la nostra risposta alle prove della vita.

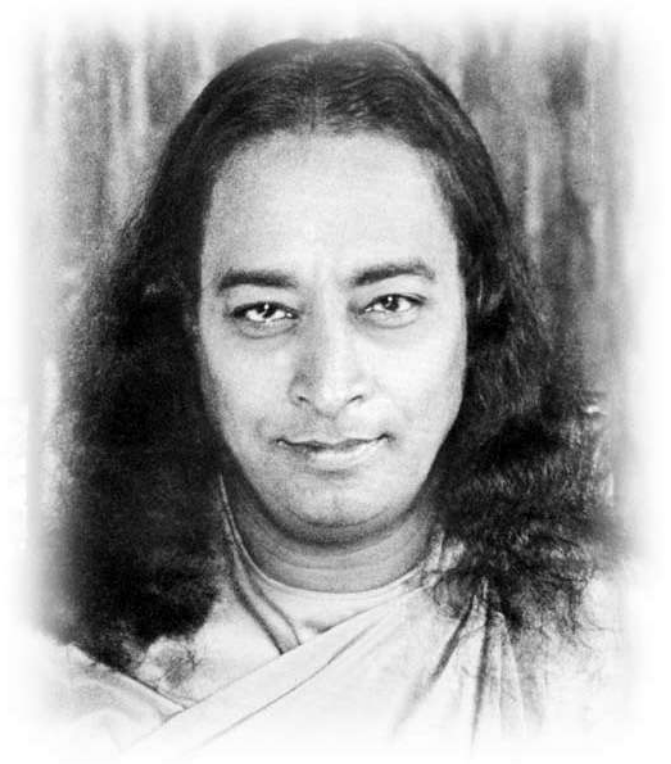
Come se le nostre innumerevoli sfide personali non bastassero, bisogna aggiungere anche il peso sempre crescente delle difficoltà mondiali, che si ripercuotono sulla nostra famiglia, il nostro lavoro e la società in cui viviamo. Yogananda ha predetto che la situazione continuerà a peggiorare, a livello politico, economico e ambientale. Di fronte a questi scenari futuri e all'instabilità che già ci circonda, non ci resta che reagire

positivamente e con vigore, affermando con lo spirito suggerito dal Maestro: «Ho dentro di me il potere e l'intelligenza necessari per affrontare tutti i problemi di questa giornata. Oggi vivrò con fede perfetta, invocando questo potere se ne avrò bisogno ... So che ogni apparente difficoltà altro non è che un invito a sprigionare il potere che già possiedo. Nell'esprimere questo potere, io divento sempre più forte e saggio».

Ti auguriamo, anche grazie a questo libro, di poter sempre emergere vittorioso da ogni sfida e difficoltà.

I tuoi amici di Ananda Edizioni

Capitolo primo



IL CORAGGIO:

una qualità innata dell'anima



IL SUCCESSO, LA SALUTE E LA SAGGEZZA

sono attributi naturali dell'anima. L'identificazione con i pensieri e le abitudini deboli, nonché la mancanza di concentrazione, perseveranza e coraggio, sono responsabili dell'infelicità di cui soffrono le persone a causa della povertà, della cattiva salute e così via.

Stai paralizzando la tua capacità di successo con pensieri colmi di paura. Il successo e la perfezione del corpo e della mente sono qualità intrinseche dell'essere umano, poiché egli è stato fatto a immagine di Dio. Tuttavia, per poter rivendicare il suo diritto di nascita, l'uomo deve prima liberarsi dall'illusione dei propri limiti.

Dio possiede ogni cosa. Di conseguenza, sii sempre consapevole che, in quanto figlio di Dio, tu possiedi tutto ciò che appartiene al Padre. Devi sentirti piena-

mente contento e soddisfatto, sapendo di avere accesso a tutte le ricchezze di tuo Padre. Perfezione e prosperità sono doti che hai ricevuto fin dalla nascita, eppure tu scegli di essere imperfetto e povero. La consapevolezza di possedere ogni cosa deve diventare un'abitudine mentale per tutti.



OGNI NUOVO GIORNO rappresenta per l'ego umano un'ulteriore opportunità di compiere gesta eroiche sempre più numerose. Affronta ogni persona e ogni situazione che si presenta sul campo di battaglia della vita con il coraggio di un eroe e il sorriso di un conquistatore. Qualsiasi cosa giunga sulla tua strada e richieda la tua attenzione, deve essere considerata un dovere. Il dovere non è imposto all'uomo da un potere superiore: è quell'impulso connaturato nell'esistenza che spinge ogni cosa verso il progresso. La negligenza del proprio dovere è una fonte di energie negative che può essere evitata con la saggezza.

Evita di frequentare coloro che si lamentano di continuo della vita. Possono danneggiare la tua spiritualità appena risvegliata, simile a un tenero germoglio che cresce dentro di te. Evita le persone di questo tipo e cerca di essere sempre felice, indipendentemente dalla tua situazione personale. Dio non si rivelerà mai a te, a meno che tu non sia felice e contento.



IL VERO DEVOTO bandisce la codardia. Con determinazione, raduna una carovana mentale di nobili qualità spirituali, affidandone il comando alla Forza di Volontà e alla Devozione; poi dà inizio al viaggio. Con fede incrollabile, è consapevole che, dopo aver liberato il proprio cuore da ogni traccia di desiderio, troverà infine la vera libertà. Avanti, sempre avanti procede, compiendo con entusiasmo nobili imprese lungo il cammino, senza mai concedersi il lusso di legarsi a una di esse. Mai riposa, finché non raggiunge la meta finale. Questo è il vero devoto!



IL CAMBIAMENTO – persino il cambiamento per il meglio – è spesso vissuto con apprensione. «Se rinunci a qualcosa» si pensa «non mi resterà niente». Ci vuole coraggio a rinunciare a ciò che si conosce per l'ignoto. Non è nemmeno facile rinunciare a un dolore che ci è familiare per una gioia sconosciuta e, di conseguenza, incerta. La mente è come un cavallo che ha trainato per anni il carro delle consegne: il cavallo si è abituato a percorrere quel tragitto quotidiano, ed è difficile convincerlo a seguirne uno nuovo. Anche la mente non abbandonerà con leggerezza le vecchie abitudini, neppure quando è consapevole che causano soltanto sofferenza.

Bisognerebbe abbracciare con coraggio i cambiamenti positivi. Finché le speranze di miglioramento saranno contrastate dalla paura di realizzarle, la mente non troverà mai pace. Accetta quindi il cambiamento come l'unica costante della vita. Le nostre vite sono un'incessante processione di vincite e perdite, gioie e dolori, speranze e delusioni. Un momento siamo minaccia-

ti dalle tempeste delle tribolazioni; qualche momento dopo un raggio di speranza squarcia le grigie nuvole e poi, all'improvviso, il cielo è di nuovo blu.



IL RICERCATORE SPIRITUALE SINCERO, a differenza del “ricercatore da salotto” che spreca la sua vita a produrre freneticamente sterili teorie intellettuali, si fa coraggio al pensiero del duro lavoro che lo attende. Un vero guerriero, sebbene spaventato, si lancia nella battaglia con audacia quando è necessaria la forza del suo braccio. Un vero alpinista, nonostante l'apprensione per la ripida parete che deve affrontare, si accinge a scalarla con determinazione. E il sincero ricercatore spirituale dirà a se stesso: «Mi rendo conto che raggiungere la perfezione deve essere un compito arduo, ma ce la metterò tutta. Con l'aiuto di Dio, il successo sarà mio di sicuro!». Praticando la meditazione tutti i giorni, in modo profondo, sconfiggerà infine la coscienza della carne e riguadagnerà la consapevo-



AFFERMAZIONI PER IL CORAGGIO

Cercherò la sicurezza nell'incessante pensiero interiore della pace di Dio: all'inizio, alla fine e per tutto il tempo.

Con il velo di pace della Madre Divina, tergerò dal volto silenzioso dell'anima le mie paure illusorie di malattia, tristezza e ignoranza.

Sono al sicuro dietro i bastioni della mia buona coscienza. Ho incendiato le tenebre del passato. Mi interessa soltanto il presente.

C'è una giusta soluzione per ogni problema. Io possiedo, dentro di me, la saggezza e l'intelligenza per individuare la soluzione, e il coraggio e l'energia per risolvere il problema.

Dio è dentro di me e tutt'intorno a me: mi protegge. Così metto al bando l'oscurità della paura, che ottenebra la guida della Sua luce e mi fa inciampare e cadere nei fossi dell'errore.



LA PAURA SEGRETA crea ansia e tensione, e alla fine provoca il fallimento. Dobbiamo aver fede nelle nostre capacità e speranza nel trionfo di una giusta causa. Se non abbiamo queste qualità, dobbiamo crearle nella nostra mente attraverso la concentrazione. È possibile riuscirci, praticando a lungo e con determinazione.

Prima di tutto, dobbiamo individuare i nostri difetti. Se, ad esempio, non abbiamo sufficiente forza di volontà, dobbiamo meditare su tale mancanza; attraverso lo sforzo cosciente, saremo in grado di creare una solida forza di volontà dentro di noi.

Se vogliamo sbarazzarci di ogni timore, dobbiamo meditare sul coraggio, così che, a tempo debito, saremo liberati dalla schiavitù della paura. Attraverso la concentrazione e la meditazione, possiamo conquistare la forza e la capacità di focalizzare la nostra attenzione. La pratica continua ci permetterà di concentrare senza alcuno sforzo la nostra energia su un particolare problema o una specifica responsabilità. Questa diventerà la nostra seconda natura. Armati di questa nuova qualità, avremo

successo nelle imprese della vita, sia sul piano spirituale sia su quello materiale.



LA SOFFERENZA non possiede un'esistenza oggettiva. Se la affermi di continuo, esiste. Negala nella tua mente e non esisterà più. Ecco cos'è per me "l'eroe nell'uomo": la sua natura divina o fondamentale. Per liberarsi dalla sofferenza, l'uomo deve affermare il suo Sé eroico nelle attività quotidiane.

La radice del dolore si annida nella mancanza di eroismo e di coraggio nell'uomo comune. Quando manca l'elemento eroico nella struttura mentale di una persona, la sua mente sarà soggetta a tutte le sofferenze effimere. La conquista della mente porta felicità nella vita, mentre la sconfitta mentale è causa di dolore. Finché il conquistatore nell'uomo rimarrà desto, nessuna sofferenza potrà stagliarsi come un'ombra sulla soglia del suo cuore.

Le lacrime e i sospiri sul campo di battaglia della vita rappresentano la codardia liquida di una mente debole.

Coloro che si arrendono e non combattono più, diventano prigionieri fra le mura della loro stessa ignoranza. La vita non è altro che un continuo superamento di problemi. Ogni problema in attesa di una soluzione da parte tua è il dovere religioso che la vita stessa ti impone.

Non può esistere una vita che non sia irta di difficoltà. Fondamentalmente, le condizioni non sono né buone né cattive: sono sempre neutre, ma sembrano deprimenti o incoraggianti a seconda dell'atteggiamento triste o allegro della mente.

Quando l'individuo sprofonda al di sotto del livello delle circostanze, si arrende all'influenza dei brutti momenti, della sfortuna e del dolore. Se si eleva al di sopra delle circostanze, grazie al coraggio eroico che custodisce dentro di sé, ogni condizione nella vita – per quanto oscura e minacciosa – sarà come un velo di nebbia che svanisce al caldo fulgore del sole. Le sofferenze dell'uomo comune non sono inerenti alle sue condizioni di vita, ma scaturiscono dalle debolezze della mente umana. Desta la vittoria dentro di te! Risveglia l'eroe addormentato! Allora nessun dolore adombrerà mai la tua porta.



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

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

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

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

ANANDA, fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono circa cento persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno 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.





Ananda Edizioni

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.

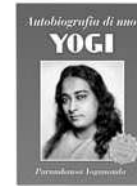


COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO Paramhansa Yogananda

In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale, offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 200 pagine, con fotografie in bianco e nero.

«La prosperità non consiste soltanto nel fare denaro; richiede anche lo sviluppo dell'efficienza materiale, attraverso cui l'uomo può costantemente acquisire salute, ricchezza, saggezza e pace». –P. Yogananda

Altre letture consigliate da Ananda Edizioni



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI *Edizione originale del 1946* Paramhansa Yogananda

Uno dei classici spirituali più amati degli ultimi sessant'anni, ora nell'edizione fedele alla versione originale del 1946. Lo spirito e le vibrazioni del grande Maestro indiano Paramhansa Yogananda sono qui catturati in tutta la loro inalterata forza e immediatezza. Un libro straordinario che dona ispirazione, speranza e illuminazione ai ricercatori della verità di ogni sentiero. Questa nuova traduzione include brani affascinanti finora inediti in italiano. 528 pagine con foto in bianco e nero.

«Nell'edizione pubblicata durante la vita di Yogananda ... è più facile catturare lo spirito ... di questo grande classico yogico e spirituale».

–David Frawley, Direttore dell'American Institute of Vedic Studies



CONVERSAZIONI CON YOGANANDA

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 e delle parole da lui pronunciate 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. 458 pagine, con foto in bianco e nero.



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*



LE RIVELAZIONI DI CRISTO

Proclamate da Paramhansa Yogananda

Swami Kriyananda

Quest'opera riporta alla luce il Cristianesimo originario, dimostrando attraverso una profonda e yogica lettura dei Vangeli l'unità di tutte le religioni, donando nuova autorevolezza alle parole di Cristo e mostrandone la completa compatibilità con le recenti scoperte della scienza. 400 pagine.

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

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

—Neale Donald Walsch, autore della serie *Conversazioni con Dio*

«Una visione di Gesù, di Dio e della vita stessa molto più ampia e profonda di quanto avremmo mai potuto immaginare...».

—Dott. Paolo Lissoni, teologo



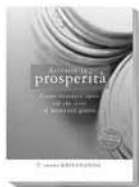
LA RELIGIONE NELLA NUOVA ERA

e altri saggi per il ricercatore spirituale

Swami Kriyananda

In questa raccolta di saggi, Swami Kriyananda presenta un approccio radicalmente nuovo alla "Nuova Era", l'epoca di costante e sempre più rapida trasformazione in cui viviamo. Con profonda chiarezza e intuizione, Kriyananda ci offre una guida dettagliata e concreta per orientarci in questi nuovi orizzonti. 378 pagine.

«Una spiegazione davvero necessaria di come ognuno di noi possieda la capacità, l'intelligenza e la possibilità di illuminarsi...». —Rev. Paula T. Webb, fondatrice del National InterFaith Council, autrice spirituale



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. La nuova edizione include anche il libro inedito *I segreti della prosperità*. 184 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

«Abbiamo cercato a lungo un libro come questo».

—Kellogg Corporation



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



PERCHÉ NON ADESSO?

366 semi di trasformazione

Swami Kriyananda

Un pensiero per ogni giorno dell'anno; una sfida a esprimere in ogni momento il nostro potenziale più alto. In questo libro colmo di pensieri positivi che ci aprono alle esperienze della vita, Swami Kriyananda ci offre 366 semplici e pratici "semi", da piantare nel nostro giardino interiore. 208 pagine a colori.



AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Swami Kriyananda

Queste 52 affermazioni e preghiere lavorano sulle nostre abitudini negative del subconscio e ci aiutano ad esprimere le nostre potenzialità più elevate. 128 pagine.

È disponibile anche in CD con quattro temi: *Per elevare l'anima, Per aprire il cuore, Per vivere con più energia, Per vivere con successo*. Ogni CD ha un ispirante sottofondo di musiche di Swami Kriyananda ed è accompagnato da un libretto con le relative affermazioni. 40 minuti.



I SEGRETI

Swami Kriyananda

Ogni libretto dei *Segreti* è una raccolta di trentuno perle di saggezza, una per ogni giorno del mese. Con la loro grafica raffinata e le splendide fotografie a colori dell'autore, rappresentano il dono ideale per condividere con gli altri i segreti di un'esistenza felice. 72 pagine tutte a colori.



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 un ispirante sottofondo di musiche di Kriyananda. 66 minuti.



SUPERCOSCIENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente

Swami Kriyananda

Molte persone hanno sperimentato momenti di coscienza elevata, ma non sanno come accedere volontariamente a questi stati supercoscienti. Attraverso semplici meditazioni, canti, affermazioni e preghiere, Kriyananda ci guida a esplorare gli stati di consapevolezza più elevati, per imparare a raggiungerli con successo e regolarità e ad ottimizzarne gli effetti benefici. Un libro utile e indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.

ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Intelligenza intuitiva

La promessa dell'immortalità

Dio è per tutti

Città di Luce

Il matrimonio come espansione del Sé

Un luogo chiamato Ananda

— YOGA —

Ananda Yoga

Collana Yoga Therapy

— COLLANA POEMI —

La terra del sole d'oro

Il gioiello nel loto

Il Cantante e l'usignolo

— BIOGRAFIE —

La fede è la mia armatura

Swami Kriyananda come noi lo conosciamo

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.



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.

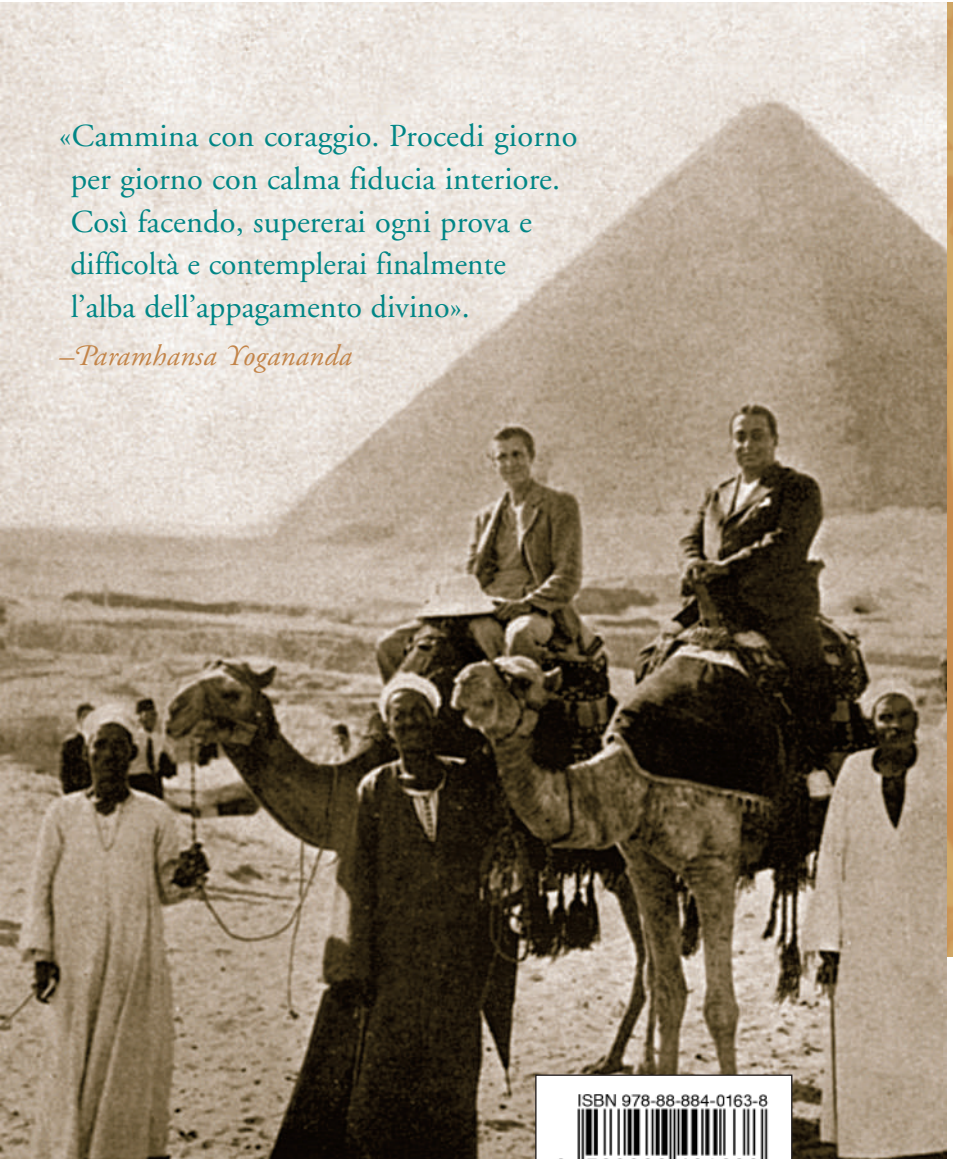
Per aiutare tutti noi a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche basate su principi scientifici, 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

«Cammina con coraggio. Procedi giorno per giorno con calma fiducia interiore. Così facendo, supererai ogni prova e difficoltà e contemplerai finalmente l'alba dell'appagamento divino».

—*Paramhansa Yogananda*



ISBN 978-88-884-0163-8



9 788888 401638

52932R

€ 12,00