



 swami KRIYANANDA

# Sviluppa le massime **POTENZIALITÀ** del tuo segno!

**Lo scopo ultimo** dell'astrologia è di aiutare l'uomo a svilupparsi interiormente, utilizzando le influenze benefiche dei pianeti.

Studiare l'influenza dei segni zodiacali è un buon inizio verso la comprensione di questa scienza divina, poichè fornisce indicazioni concrete che possono essere utili a tutti nella vita di ogni giorno.

☀️ **Questo libro-guida contiene:** ☀️

- saggi e intuitivi consigli per migliorare la propria natura
- le caratteristiche specifiche di ogni segno descritte con precisione e chiarezza
- una pratica di meditazione per ogni segno

---

«L'astrologia è lo studio della *risposta* dell'uomo agli stimoli planetari». –*Swami Sri Yukteswar*

«Questo libro è illuminante per l'approccio spirituale sottolineato dall'Autore. Ha il pregio di evidenziare come l'astrologia sia guida, sostegno e comprensione del proprio karma».

–*Dr. Claudio Maddaloni, psicologo, specializzato in astrologia vedica*

**IL SEGNO ZODIACALE**  
*come*  
**GUIDA SPIRITUALE**



*Swami Kriyananda*

*Traduzione di Claudio Andrea Klun*  
*Revisione editoriale di Sahaja Mascia Ellero*



*Ananda Edizioni*

© Copyright edizione in lingua inglese: Hansa Trust 2011  
© Copyright edizione in lingua italiana: Ananda Edizioni 2012  
Tutti i diritti riservati

## INDICE

*Prefazione di Drupada John Macdonald* • 5

### *Prima parte*

1. Perché questo libro? • 11
2. I pianeti possono realmente influire su di noi? • 15
3. Astrologia: antica e moderna • 21
4. L'astrologia solare • 27
5. L'astrologia come scienza mistica • 39
6. Riflessioni sui segni solari • 43

### *Seconda parte*

1. Il segno solare in relazione a se stessi • 57
2. Ariete • 63
3. Toro • 72
4. Gemelli • 87
5. Cancro • 96
6. Leone • 107
7. Vergine • 114
8. Bilancia • 127
9. Scorpione • 138
10. Sagittario • 151
11. Capricorno • 162
12. Acquario • 175
13. Pesci • 186
14. Conclusione • 201

## **P R E F A Z I O N E**

*di Drupada John Macdonald*

*ASTROLOGO VEDICO*

Ho accolto con gioia la richiesta di scrivere questa prefazione per il libro di Swami Kriyananda *Il segno zodiacale come guida spirituale*, perché quest'opera è stata molto importante per la mia vita e la mia carriera.

All'età di ventidue anni, nel 1980, sperimentai un cambiamento inaspettato nella mia vita, una delusione che diventò il catalizzatore della mia ricerca spirituale. Il mio cammino mi condusse ben presto agli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e poco dopo mi trasferii ad Ananda Village, una comunità spirituale in California fondata da Swami Kriyananda e basata sugli insegnamenti di Yogananda. In questo ambiente ricco di spiritualità feci molte nuove esperienze, incluso il primo "assaggio" di astrologia. Rimasi affascinato dall'antica scienza degli astri e ne abbracciai quasi subito lo studio con grande entusiasmo.

### *Il segno zodiacale come guida spirituale*

Il primo libro che studiai fu *Il segno zodiacale come guida spirituale* di Swami Kriyananda. Ciò che distingue quest'opera dalle altre è che l'autore si concentra sul potenziale spirituale di ogni segno solare (e di conseguenza, potremmo dire, di ogni oroscopo), invece di sottolineare principalmente le limitazioni karmiche. È così comune sentire definizioni come: «Il Leone è orgoglioso», «Il Toro è testardo» e così via. In questo libro, invece, Swami Kriyananda ci mostra come ognuno, con consapevolezza, attenzione e forza di volontà, può coltivare le massime potenzialità del proprio segno, per trovare maggiore appagamento e successo. Il Leone può risplendere come canale di luce e creatività, senza orgoglio, se ricorda che Colui che agisce è lo Spirito e non l'ego; il Toro può essere l'essenza stessa della lealtà e della perseveranza, senza essere testardo, se sviluppa un'interiore fermezza di intenti e pratica al tempo stesso la flessibilità esteriore.

In altre parole, l'oroscopo indica schemi karmici di energia. Noi possiamo imparare a lavorare con queste energie e a svilupparne le ottave più alte e raffinate, che attrarranno magneticamente nuove possibilità nella nostra vita. Il messaggio di Swami Kriyananda, in ogni caso, è equilibrato: mentre ci incoraggia a scoprire le potenzialità di ogni segno, egli sottolinea anche le trappole di cui essere consapevoli e alle quali prestare attenzione.

A quell'epoca non potevo immaginare quanto sarebbe stata importante questa influenza sulla mia vita. Verso la

## Prefazione

fine degli anni Ottanta cominciai a fare occasionalmente l'oroscopo ai miei amici e a metà degli anni Novanta ero diventato un astrologo professionista a tempo pieno. Grazie all'influenza di *Il segno zodiacale come guida spirituale*, nel mio lavoro ho sempre cercato di aiutare le persone a riconoscere e a credere in ciò che avrebbero potuto diventare, incoraggiandole a sviluppare questo potenziale.

Il punto fondamentale è che l'oroscopo indica la situazione della nostra energia così come è determinata dal nostro karma, ma non ci mostra ciò che siamo veramente: il nostro Sé spirituale interiore. Swami Kriyananda incoraggia e ispira il nostro "Sé" a risvegliarsi e ad esprimersi "attraverso" il segno solare e l'oroscopo. In ognuno di noi c'è un vasto potenziale in attesa di essere risvegliato: *Il segno zodiacale come guida spirituale* è un libro meraviglioso e ispirante, che spalanca la porta a quelle opportunità e ci invita ad accoglierle con fiducia.

—DRUPADA JOHN MACDONALD

PRIMA PARTE



*Capitolo primo*

**PERCHÉ QUESTO LIBRO?**

Perché un altro libro sui segni zodiacali? Il mercato non ne è già sufficientemente inondato?

La motivazione non è tanto quella di aggiungere la mia personale secchiata alla marea, quanto piuttosto di provare a estrarre abbastanza acqua da questa nave per individuare il timone.

In nessun libro ho trovato una chiara via d'uscita dalle deprimenti circostanze in cui il Fato mi ha posto, come un guscio di noce in una tempesta, quando mi ha fatto nascere sotto il segno del Toro. Si presume che io, nel mio legame taurino con la terra, sia piuttosto diverso dagli ariosi Gemelli o dai focosi Leoni, ma trovo che abbiamo sicuramente una cosa in comune: siamo tutti smarriti, senza timone, ovunque il Fato ci abbia abbandonati. I libri ci dicono cosa siamo (o *si presume* che siamo), ma non si prendono la briga di dirci che cosa possiamo fare al riguardo.

### *Il segno zodiacale come guida spirituale*

Dove approdiamo da questo punto? Se sto andando impotente alla deriva da qualche parte a nord dell'equatore e tu sei in bonaccia in qualche luogo a sud di esso, allora per trovare l'equatore dovremo andare in direzioni diverse. Se io sono del Toro e tu sei del Leone, potremmo aver bisogno di consigli differenti su come comportarci per fare qualcosa di costruttivo nelle nostre vite e per trovare un sano punto d'equilibrio centrale.

Invece, tutto ciò che l'astrologia popolare ci elargisce è il consiglio di accettare il fatto che il nostro destino è proprio quello di restare lì dove siamo. I nativi del Toro sono testardi perché, beh, sono del Toro e si presume che siano testardi. Nessuno dice loro come questa testardaggine possa essere trasformata dalla cocciuta ostinazione caratteristica di questo segno, a quel tipo di solida lealtà nei confronti della verità che può provenire soltanto dall'essere corretti e dall'avere una mente aperta. Si suppone che i nativi del Leone amino mettersi in mostra: nessuno dice loro come il desiderio egoistico di brillare di fronte agli altri possa essere trasformato nel desiderio puramente altruistico di guidarli all'illuminazione.

In altre parole, ci sono differenti livelli in cui caratteristiche fondamentalmente simili possono manifestarsi. I testi di astrologia in cui mi sono imbattuto, però, denotano la tendenza a mischiare alla rinfusa tutti i punti di forza e di debolezza, per poi lasciare che emergano così come vogliono. È difficile avere un quadro veritiero di chi

### *Perché questo libro?*

è realmente cosa, quando e dove. Si ritiene, per esempio, che *tutti* i Leoni amino essere al centro dell'attenzione, eppure ne conosco molti che non amano esserlo e che, in effetti, sembrano rifuggire dalle luci della ribalta come un bombardiere rifuggirebbe dai riflettori durante un attacco aereo. Per comprendere realmente le diverse influenze all'opera nella natura umana, è necessario capire che ci sono modi superiori e inferiori (o forse un'espressione migliore potrebbe essere "più e meno maturi") di reagire a queste influenze. È più semplice comprendere chiaramente che un modo di comportarsi può essere più o meno maturo, se si comprende che il fine dello sviluppo umano è la saggezza spirituale. Una caratteristica può essere considerata superiore o inferiore, a seconda se avvicini o allontani la persona dal traguardo finale della maturità dell'anima.

Nei tempi antichi, l'astrologia era considerata dagli uomini più saggi come una scienza divina: perché mai, se tutto ciò che fa è svelarci le nostre "fobie" o il momento migliore per andare in vacanza? In realtà, lo scopo principale dell'astrologia è di aiutare l'uomo ad abbandonare la dipendenza da tutte le influenze esterne e a diventare un'anima libera, guidata soltanto dalla luce della verità nel proprio cuore. Così come un buon generale deve conoscere la conformazione del territorio e i relativi punti di forza e di debolezza dei suoi nemici e dei suoi alleati, allo stesso modo un uomo è aiutato nel suo viaggio verso la liberazione finale se comprende almeno qualche aspetto delle

### *Il segno zodiacale come guida spirituale*

influenze sottili che lo condizionano, alcune in maniera avversa, altre in maniera benefica. Pur se non dovesse provare il desiderio di conoscere in modo specifico tutte queste influenze, egli troverà molto utile anche solo essere consapevole, in generale, che tali influenze sottili *esistono*.

Lo scopo ultimo dell'astrologia è di aiutare l'uomo a comprendere che può svilupparsi interiormente, per eliminare le influenze dannose e fare il miglior uso possibile di quelle benefiche. Riconoscendo le influenze dell'universo esterno, egli può raggiungere una maggiore comprensione anche del modo in cui il proprio universo interno di energie sottili lo condiziona. Imparando a sviluppare il proprio universo interiore, può liberarsi gradualmente dalla dipendenza da quello esteriore.

Studiare l'influenza dei segni zodiacali, come fanno tutti i veri studenti di astrologia, non è che il primissimo passo verso la comprensione di questa scienza divina. Tuttavia è un buon inizio, poiché fornisce alcune indicazioni concrete che possono essere utili al ricercatore spirituale nella sua lunga ricerca della conoscenza di sé.

*Capitolo secondo*

**I PIANETI POSSONO  
REALMENTE INFLUIRE  
SU DI NOI?**

Com'è possibile che dei pianeti distanti esercitino un'influenza sulle vite degli uomini e sui loro destini? Molteplici prove dimostrano che è così. Ma se ciò è vero, in che modo avviene?

Al giorno d'oggi questa domanda non è destinata a rimanere senza risposta, poiché si è scoperto che le creature viventi sono influenzate da molti tipi di magnetismo. I molluschi dischiudono i loro gusci con un ritmo che segue i movimenti della Luna. La direzione verso la quale si muovono le lumache è influenzata dalla polarità della Terra. Il comportamento umano è spesso più mutevole quando la Luna è piena, stando a quanto hanno rivelato diversi studi di archivi penali e ospedali psichiatrici. Molti meteorologi hanno scoperto che, con l'aiuto del-

### *Il segno zodiacale come guida spirituale*

l'astrologia, la precisione delle loro previsioni viene certamente potenziata. Moltissimi psichiatri hanno sviluppato la consuetudine di tracciare l'oroscopo dei loro pazienti per ottenere diagnosi più accurate. Recentemente, il *Wall Street Journal* ha pubblicato un articolo sulla sorprendente accuratezza di certe previsioni di salita e discesa dei mercati azionari basate sui movimenti planetari.\*

I pianeti non influenzano l'uomo in maniera personale e deliberata, ma in un modo più simile a quello in cui molte persone sono influenzate dalla pioggia: alcune diventano cupe e depresse, altre euforiche, altre ancora si sentono in un certo qual modo ripulite e purificate. È possibile che una persona diventi più pacifica, mentre un'altra potrebbe sentirsi inspiegabilmente nervosa o ansiosa. La condizione oggettiva è simile in tutti i casi: sono le reazioni a essere differenti.

Allo stesso modo, i pianeti esercitano determinate influenze magnetiche, sia individualmente sia in varie combinazioni, alle quali le persone reagiscono a seconda della loro costituzione magnetica.

Il carattere soggettivo di un individuo è sempre influenzato da influenze oggettive nell'universo, ma mai in una misura superiore alle influenze che si sono manifestate nel momento della sua maggiore apertura e influenza-

\*Tratto da *Astro-Economics, a Study of Astrology and the Business Cycle*, Lieutenant Commander David Williams, Llewellyn Publications, St. Paul, Minnesota, 1969.

*I pianeti possono realmente influire su di noi?*

bilità, cioè alla sua nascita. La speciale combinazione di raggi magnetici planetari che egli ha ricevuto nel luogo e nel momento della sua prima apparizione in questa vita lo influenza in maniera più incisiva di quanto possa fare in qualsiasi periodo successivo, semplicemente perché il suo corpo e il suo sistema nervoso, a quell'epoca, erano come una lavagna relativamente pulita.\* Pertanto, essi stabiliscono in larga misura (anche se non del tutto) lo specifico modello magnetico che determinerà il suo particolare carattere e destino, e il modo in cui egli reagirà a tutte le influenze astrali.

Sembra una teoria molto interessante ma decisamente fantasiosa. L'argomentazione irrefutabile, però, è che funziona.

Sono stati registrati ufficialmente, per esempio, numerosi casi di persone che sono nate molto vicine nel tempo e nello spazio. (Nell'astrologia persino pochi minuti possono determinare grandi differenze nelle influenze astrali.) Le similitudini riscontrate sono straordinarie. Questi cosiddetti "gemelli astrali", di solito uno sconosciuto all'altro, si sono spesso ammalati nello stesso giorno, sposati nello stesso giorno, hanno affrontato incidenti simili e

\*Gli insegnamenti dell'Induismo sostengono che il destino dell'uomo è determinato a un livello ancora più profondo dal suo karma, o azioni, delle vite passate, e che il momento della sua nascita coincide con una configurazione planetaria che è armoniosa per lui. Ciò implicherebbe un'apertura ancora maggiore alle influenze planetarie da parte del neonato.

### *Il segno zodiacale come guida spirituale*

sono morti nello stesso giorno. Si possono trovare casi di questo genere in diversi studi di astrologia.\* Riprodurli in questo contesto equivarrebbe soltanto a ripetere pedissequamente le ricerche condotte da altri.

L'astrologia era più avanzata come scienza nelle epoche antiche rispetto a oggi.† In un certo senso, la stiamo ancora riscoprendo. Sarebbe saggio, pertanto, considerare le antiche tradizioni come una guida per gli sviluppi attuali.

Una caratteristica che spicca con estrema chiarezza negli scritti antichi è l'importanza assegnata all'astrologia come guida per lo sviluppo personale, piuttosto che come mera affermazione di problemi per i quali non viene suggerita alcuna soluzione. Un'altra caratteristica di questi scritti è l'importanza attribuita al progresso spirituale quale vero scopo di tutto lo sviluppo umano. L'impiego dell'astrologia per scopi solamente mondani era considerata un'applicazione inferiore, sebbene accettabile, di questa scienza essenzialmente divina. Nella sua forma più

\* Un libro affascinante, che racchiude le descrizioni di alcuni casi di questo genere, è *Astrology: the Space Age Science*, di Joseph F. Goodavage, Parker Publishing Company, Inc., West Nyack, N.Y., 1966.

† Il mio libro *India's Ancient Book of Prophecy* offre straordinarie prove a sostegno di questa affermazione. Esso parla di un antico manoscritto che ho trovato in India, nel quale sono descritte, accuratamente e nei dettagli, le vite di molte persone che vivono oggi. A partire da niente più che una serie di ipotetici oroscopi, gli antichi astrologi erano in grado di menzionare nomi, eventi e luoghi, e di predire il futuro di numerose persone che non erano nemmeno nate e che in molti casi non sarebbero nate che dopo millenni.

*I pianeti possono realmente influire su di noi?*

elevata, l'astrologia era intesa ad aiutare l'uomo a ribaltare l'indegnità che gli era stata imposta alla nascita. In quel momento egli era il recipiente più o meno indifeso di una combinazione impersonale di influenze oggettive, ma adesso egli può *e deve* sviluppare il proprio potere magnetico, affinché la sua influenza sul mondo circostante diventi ancora maggiore di quella di pianeti potenti, ma distanti. Dall'essere un effetto, egli impara a diventare una causa. Così, le grandi anime di questo mondo sono in grado non soltanto di guidare i propri destini, ma anche sostanzialmente di influenzare per il meglio i destini di coloro che entrano, anche attraverso la sintonia mentale, all'interno della loro influenza magnetica. Nella *Guru Stotra*, una delle Scritture dell'India, si afferma: «Anche solo un attimo nella compagnia di un santo può divenire la tua zattera sull'oceano dell'illusione».

SECONDA PARTE



*Capitolo primo*

**IL SEGNO  
SOLARE IN RELAZIONE  
A SE STESSI**

Mentre leggi le seguenti descrizioni dei segni zodiacali, dovresti essere in grado di riconoscere qualcosa di te in ognuno di essi. Se non è così, vorrà dire che non sono riuscito nel mio intento di essere completamente chiaro nell'esposizione, oppure che la tua vita potrebbe essere arricchita se sviluppassi più profondamente una o più delle sue aree fondamentali. In sostanza, ciò che i segni ritraggono, segmento per segmento, è l'Uomo nella sua completezza.

Se, d'altro canto, senti che il tuo segno zodiacale non ti si addice *più* di qualsiasi altro, potrebbe voler dire che il tuo senso dell'autorità (determinato dall'influenza del Sole) non è così pienamente sviluppato come potrebbe essere, e che ti è difficile proiettare all'esterno la tua vera natura interiore.

### *Il segno zodiacale come guida spirituale*

Il tuo oroscopo ti indicherà le ragioni di questa difficoltà, che può essere considerata un difetto nel tuo carattere solo nella misura in cui senti il bisogno di relazionarti con il mondo circostante. Molto probabilmente, se la tua natura è più incline alla ricettività che all'estroversione o se vivi più a livello delle impressioni soggettive e delle reazioni spontanee e immediate, piuttosto che a quello delle risposte profonde o consapevoli alle sfide della vita, l'influenza più evidente nella tua personalità sarà quella del tuo ascendente. Se, per contro, sei profondamente introverso o ritieni più importante il significato che attribuisce alla vita a livello personale rispetto al modo in cui la affronti (il che non è necessariamente indice di introversione), con tutta probabilità l'influenza predominante sarà quella della Luna.

Ho suddiviso la descrizione di ogni segno in due parti: l'influenza fondamentale del segno stesso e il significato della presenza del Sole in quel segno. Potrai accrescere la comprensione di te stesso se considererai il tuo ascendente (cioè la costellazione che stava sorgendo all'orizzonte orientale nel momento della tua nascita), la Luna e ciascuno dei tuoi pianeti in connessione con i diversi segni. Per un rapido sguardo alle caratteristiche salienti della tua personalità, gli elementi più importanti da prendere in considerazione sono l'ascendente, la Luna e il Sole.

È soltanto l'ascendente che determina le "case", o specifiche aree della tua vita, nelle quali sei particolarmente

### *Il segno solare in relazione a se stessi*

ricettivo ai vari raggi planetari. Il tuo ascendente, quindi, indica anche la tua fondamentale *ricettività*: l'impressione che le cose lasciano su di te e il modo in cui tendi a considerarle. Se, per esempio, il tuo ascendente è in Gemelli, le impressioni che ricevi dal mondo circostante avranno una forma mentale tipica dei Gemelli. Fin tanto che esse non richiederanno una *forte* reazione da parte tua (il che metterebbe in azione la tua natura solare), le tue reazioni immediate – quelle che si manifestano spontaneamente – apparterranno alla natura di questo segno.

La Luna indica le tue attitudini personali: il valore che dai alle cose, alle persone e alle situazioni, il *significato* che esse hanno per te, personalmente. Se, per esempio, hai la Luna in Leone, tutte le impressioni tipiche dei Gemelli che riceverai potranno assumere un significato e un interesse speciale per te, solo se sarai in grado di vedere come potrebbero aiutarti a condividere la tua luce con gli altri, sotto forma di nuove intuizioni.

Il Sole, come ho già spiegato, indica il modo in cui cerchi di imporre la tua autorità agli altri. Se, dunque, hai il Sole in Toro, il tuo desiderio interiore di condivisione (indicato dal fatto che hai la Luna in Leone) troverà la sua espressione esteriore attraverso un impegno costante, determinato e persistente, che si manifesterà con tutta probabilità in forme artistiche (perché il Toro ama la bellezza) e sarà fortemente caratterizzato dal tipo di idee astratte tipiche dei Gemelli, nei cui termini tu stesso vedi il mondo.

### *Il segno zodiacale come guida spirituale*

Il tuo ascendente, nella maggior parte dei casi, determinerà le tue reazioni superficiali, quelle che nascono soltanto dalle tue impressioni e non dai tuoi sentimenti interiori profondi. Affinché tu assorba profondamente un'impressione, la tua Luna deve attribuirle un significato che ti riguardi personalmente; se non lo fa, l'impressione rimarrà superficiale. Se, dopo aver assorbito profondamente un'impressione, diventa personalmente significativo per te anche reagire a essa, allora il modo in cui reagirai sarà determinato principalmente dal tuo segno solare.

Le posizioni dei pianeti nel tuo oroscopo solare si riferiscono in particolare alla tua natura così come si è sviluppata attraverso il contatto con il mondo esterno. Poiché quel mondo è stato, con molta probabilità, assai importante nella tua vita, la natura del segno solare denota quello che sarà con più probabilità il tuo punto di partenza nella ricerca spirituale. In ogni caso, a mano a mano che svilupperai una vita interiore e spirituale attraverso la meditazione giornaliera, tutte queste influenze assumeranno un maggiore significato per te nelle effettive posizioni che occupano all'interno delle costellazioni.



**A R I E T E**

*(21 marzo - 19 aprile)*



**T O R O**

*(20 aprile - 20 maggio)*



# G E M E L L I

*(21 maggio - 20 giugno)*



**C A N C R O**

*(21 giugno - 22 luglio)*



**LEONE**

*(23 luglio - 22 agosto)*



**V E R G I N E**

*(23 agosto - 22 settembre)*



# **B I L A N C I A**

*(23 settembre - 23 ottobre)*



**SCORPIONE**

*(24 ottobre - 21 novembre)*



**SAGITTARIO**

*(22 novembre - 21 dicembre)*



**CAPRICORNO**

*(22 dicembre - 19 gennaio)*



# ACQUARIO

*(20 gennaio - 18 febbraio)*



**P E S C I**

*(19 febbraio - 20 marzo)*



## **SWAMI KRIYANANDA**

Nato nel 1926 in Romania da genitori americani, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) ha compiuto i suoi studi dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: l'educazione, i rapporti con gli altri, il matrimonio, gli affari, l'arte, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi, e ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha dato il via alla prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono oltre mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Swami Kriyananda è stato insignito del Premio della Bontà 2003 su nomina di Tara Gandhi Bhattacharjee, nipote del Mahatma; nel 2006 è stato nominato Membro Onorario del Club of Budapest International.



## **ANANDA**

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda 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 un fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità. **Vengono offerti spesso anche corsi di astrologia vedica per studenti di ogni livello.**

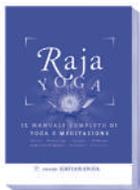
Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*.

*Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi visitare il sito [www.ananda.it](http://www.ananda.it) oppure telefonare allo 0742.813.620.*



Ananda Edizioni

ti propone altri libri spirituali per espandere i tuoi orizzonti interiori

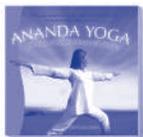


### **RAJA YOGA**

*Il manuale completo di yoga e meditazione*

**Swami Kriyananda**

*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. Assolutamente unico nel suo genere, questo manuale contiene tutto ciò che serve per ispirare il ricercatore spirituale con entusiasmo e determinazione. Il corso, 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. L'autore, Swami Kriyananda, insegna lo yoga da oltre 60 anni ed è una guida *par excellence*. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.

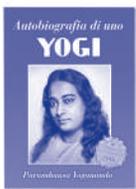


### **ANANDA YOGA**

*Per una consapevolezza più elevata*

**Swami Kriyananda**

Basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, l'*Ananda Yoga* ci offre l'*Hatha Yoga* così come era originariamente inteso: come strumento per elevare la coscienza e contribuire allo sviluppo spirituale. Esplorando passo dopo passo questa dimensione più profonda, insegna a sintonizzarsi con la coscienza di ogni posizione, per raggiungere attraverso la pratica un maggiore benessere fisico, atteggiamenti positivi, chiarezza mentale e una consapevolezza più elevata. Con indicazioni sugli aspetti spirituali di ogni posizione. Un gioiello per chiunque pratichi lo yoga. 252 pagine con fotografie a colori.



## **AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI**

*Edizione originale del 1946*

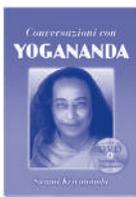
*Disponibile anche in audiolibro!*

**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. Questa nuova traduzione include brani affascinanti finora inediti in italiano. 528 pagine, con fotografie.



**AUDIOLIBRO:** Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. In formato CD MP3: 5 ore.



## **CONVERSAZIONI CON YOGANANDA**

*461 dialoghi inediti, oggi con DVD in allegato*

**Swami Kriyananda**

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 custodito questi preziosi "appunti" e, dopo avere meditato a lungo su queste verità, condivide con noi questi gioielli di saggezza, devozione e umorismo. 458 pagine, con fotografie.

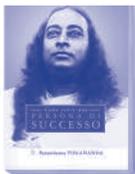


**DVD:** Swami Kriyananda ci spiega, con intimità e chiarezza, come ha incontrato Yogananda nel 1948 e come la sua vita è stata trasformata da quell'incontro. DVD 52 minuti.

«Un libro da tenere sul comodino e da consultare sempre».

*—Paola Giovetti, scrittrice, giornalista*

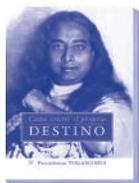
La nostra collana "Eterna saggezza" di Paramhansa Yogananda



### **COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO**

*Paramhansa Yogananda*

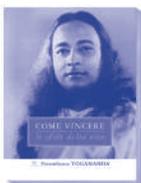
In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale, offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 200 pagine, con foto.



### **COME CREARE IL PROPRIO DESTINO**

*Paramhansa Yogananda*

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. 208 pagine, con foto.



### **COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA**

*Paramhansa Yogananda*

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questa raccolta di brani inediti ci aiuta a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. Con indicazioni concrete ed efficaci per attingere alle invincibili qualità dell'anima, sintonizzarsi con la presenza divina e superare gli ostacoli più grandi. 200 pagine, con fotografie in bianco e nero.



## **COME ESSERE SEMPRE FELICI**

*Paramhansa Yogananda*

Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa 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 foto 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 fotografie in bianco e nero.



## **COME ESSERE SANI E VITALI**

*Paramhansa Yogananda*

Ricarica il corpo con l'Energia Vitale! In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Inoltre, contiene i meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 200 pagine, con fotografie in bianco e nero.



## **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.



**LASCIATI GUIDARE:** Oggi con best-seller CD in allegato, 10 meditazioni guidate con musica ispirante. 66 minuti.

«In questo libro Swami Kriyananda ci regala il meglio di sé».

–*Louise Hay, autrice di* Puoi guarire la tua vita



## **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 indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.

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

–*Fabio Marchesi, scienziato*



## **VIVERE CON SAGGEZZA, VIVERE BENE**

*Swami Kriyananda*

Ogni giorno portiamo nella testa migliaia di pensieri rumorosi e affollati, chiudendoci dentro un tunnel di confusione. Non notiamo più le sfumature e la bellezza del mondo, e questo ci impedisce di trovare la nostra naturale felicità. Apri questo libro, leggi una frase qualsiasi, poi chiudilo e goditi un momento di chiarezza, di risveglio, di tranquillità. Lascia che questa goccia di saggezza scorra dentro il tuo essere. Con 366 frasi, questo libro può guidarti in modo semplice e profondo. 216 pagine.



## **EDUCARE ALLA VITA**

*Il sistema educativo che prepara bambini  
e adulti a trovare la vera gioia*

*Swami Kriyananda*

Ispirato agli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, Educare alla Vita è un sistema educativo olistico in cui apprendimento, gioia ed esperienza si fondono. Questo sistema, sperimentato da oltre trent'anni in numerose scuole negli Stati Uniti e in Italia, valorizza il potenziale unico di bambini e ragazzi, aiutandoli a sviluppare gli strumenti per essere più felici nella vita e per acquisire la vera maturità. 304 pagine, con fotografie.

«Questo libro è un piccolo tesoro che ci aiuta ... a rafforzare lo sviluppo spirituale di tutti, a valorizzare il significato dell'esperienza diretta, del sentire e intuire oltre che del capire ... Un libro per tutti noi! Grandi e piccoli. Educatori e non». —*On. Giovanna Melandri, dalla Prefazione*



## **ATTRARRE LA PROSPERITÀ**

*Come ottenere tutto ciò che serve  
al momento giusto*

**Swami Kriyananda**

Tua è la ricchezza dell'universo! Attraverso i pratici consigli dell'autore, comprenderai che l'abbondanza a tua disposizione è infinita e che "prosperità" non significa semplicemente denaro o benessere materiale. La legge del magnetismo si estende ugualmente a ogni ambito dell'esistenza, sia materiale che spirituale. Include 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*



## **L'AMORE IN 30 GIORNI**

*I segreti delle coppie felici*

**Jyotish Novak**

Metti in pratica per trenta giorni, uno per ogni giorno del mese, i pratici suggerimenti ed esercizi consigliati in questo libro e potrai trasformare la tua vita a due in maniera semplice, divertente e profonda. L'autore, Jyotish Novak (discepolo di Paramhansa Yogananda), è da oltre trent'anni counsellor per migliaia di coppie e single, insieme alla moglie Devi con la quale è felicemente sposato da quarant'anni. 160 pagine con fotografie a colori.



**IN ALLEGATO:** Il CD musicale *Secrets of Love* di Swami Kriyananda ti permette di sperimentare le altezze a cui l'amore umano può aspirare. 70 minuti.



### **L'ETERNO PRESENTE**

*Guida pratica per raggiungere le vette della felicità*

**Jayadev Jaerschky**

Questo libro è un manuale pratico che ci guida passo per passo verso il più grande appagamento possibile. La vita è la somma di momenti, e la qualità della vita dipende da quanto pienamente viviamo il momento presente. Il libro, strutturato come la scalata a una montagna interiore, offre una pratica preziosa per ogni giorno, per condurre il lettore fino alle vette dell'Eterno Presente. 288 pagine con illustrazioni.



IN ALLEGATO: Un CD con affermazioni cantate in inglese e italiano e arrangiate per pianoforte, flauto e chitarra. 70 min.



### **RESPIRA CHE TI PASSA!**

*Tecniche di respirazione per l'autoguarigione*

**Jayadev Jaerschky**

L'“arte del respiro” è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Nel mezzo dello stress, un singolo respiro profondo crea un senso di tempo illimitato alla guarigione fisica, può dissolvere le difficoltà psicologiche ed è una chiave fondamentale per penetrare nel mondo spirituale. Questo libro offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro, e contiene una sequenza di Ananda Yoga per approfondire il respiro. 168 pagine con fotografie a colori.



IN ALLEGATO: Un CD che contiene esercizi di respirazione guidati per corpo, mente e anima, e rilassanti musiche di sottofondo. 66 minuti.

## **ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA**

*basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda*

Paramhansa Yogananda. Una biografia

Affermazioni per l'autoguarigione

L'intelligenza intuitiva

Perchè non adesso?

L'arte di guidare gli altri

Le rivelazioni di Cristo

La promessa dell'immortalità

La religione nella nuova era

L'essenza della *Bhagavad Gita*

Dio è per tutti

Città di Luce

Il matrimonio come espansione del sé

I Segreti

Un luogo chiamato Ananda

Come un raggio di luce

La terra del sole d'oro

Il gioiello nel loto

Il Cantante e l'usignolo

*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.

- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi
- Città di Luce
- Come amare ed essere amati
- Come essere sempre felici
- Come essere una persona di successo
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il matrimonio come espansione del sé
- 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
- Supercoscienza
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda



Titolo originale:

Your Sun Sign as a Spiritual Guide

Prima edizione americana: 1971

Seconda edizione americana, riveduta e corretta: 1989

Seconda edizione italiana: ottobre 2012

Grafica di Tejindra Scott Tully

Si ringraziano Massimo e Manuela Masotti  
e Umrao Umberta Petito per il prezioso  
contributo alla revisione del testo.

ISBN: 97 88897586 128

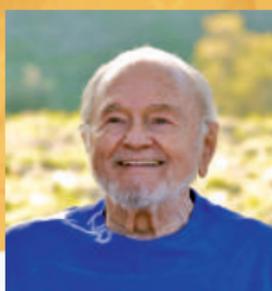


Ananda Edizioni Associazione  
Frazione Morano Madonnucchia, 7  
06023 Gualdo Tadino (PG)  
tel. 075-9148375 / fax 075-9148374  
info@anandaedizioni.it  
www.anandaedizioni.it

*Finito di stampare nell'ottobre 2012  
presso CSR Tipolitografia, Roma*

*Stampato su carta ecologica Munken Print Cream*





## swami KRIYANANDA

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda è uno dei massimi esponenti dello yoga in Occidente.

Kriyananda è nato in Romania nel 1926 da genitori americani. Ha studiato in Svizzera, Inghilterra, e America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 del maestro indiano Paramhansa Yogananda, autore di *Autobiografia di uno yogi*, Swami Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza: l'educazione, gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, la vita comunitaria, l'astrologia, ecc.

Autore estremamente prolifico, Kriyananda ha scritto oltre cento libri, pubblicati in novanta Paesi. È anche il fondatore delle otto comunità spirituali Ananda in America, Europa e India, veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali.

È stato insignito del Premio della Bontà 2003 su nomina di Tara Gandhi Bhattacharjee, nipote del Mahatma. Nel 2006 è stato nominato Membro Onorario del Club of Budapest International.



Ananda Edizioni

# Il primo libro di astrologia CHE PARLA ALL'ANIMA



**Una visione spirituale dell'astrologia in grado di aiutarti a comprendere e migliorare te stesso.**

L'autore, grazie alla sua intuizione appresa direttamente da Paramhansa Yogananda, il grande maestro indiano di cui è stato discepolo, offre tanti strumenti pratici per prendere in mano la tua vita e il tuo destino.

La tua data di nascita e le influenze determinate dalla posizione dei pianeti al momento della tua nascita sono elementi che non puoi modificare. Ma quello che puoi fare è **lavorare consapevolmente sulla tua natura**, generando, così, un cambiamento spirituale in te stesso.

È quanto propone questo libro pieno di saggezza e allo stesso tempo umoristico nel tratteggiare **pregi e difetti** caratteristici di ogni segno zodiacale. Grazie allo stile semplice e pratico, è un libro adatto sia a chi si avvicina per la prima volta all'astrologia, sia ad astrologi esperti alla ricerca di una prospettiva spirituale.



«Per la prima volta un libro che mi fa sentire più vicina ai “miei” pianeti, quelli sotto i quali sono nata e che guidano, lo voglia o no, il mio destino. Per la prima volta un libro che restituisce all'astrologia la sua dignità di un tempo, esoterica, mistica, spirituale, e perciò di immensa utilità pratica per la vita di ciascuno. Grazie, Kriyananda, di averci offerto questo tuo prezioso lavoro».

*–Caterina Kolosimo, giornalista, scrittrice, esperta di sogni*

ISBN 978-88-975-8612-8



9 788897 586128

58112Y

€ 15,00



Ananda Edizioni