

Swami Kriyananda

# Io amo MEDITARE

*Guida pratica alla  
pace interiore*



con **11**  
MEDITAZIONI  
SCARICABILI

A decorative floral ornament with intricate scrollwork and a central floral motif, rendered in a light gray color. The text is centered within this ornament.

Io amo  
MEDITARE

# Io amo MEDITARE

*Guida pratica alla*  
PACE INTERIORE



 swami KRIYANANDA



*Ananda Edizioni*

© Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 1996

© Copyright edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2002

© Copyright edizione in lingua italiana Yogananda Edizioni 2023

*Tutti i diritti riservati.*

La gioia della meditazione  
è travolgente. Chi non è ancora entrato  
nel silenzio della vera meditazione  
non sa cosa sia la vera gioia.

Paramhansa Yogananda

A decorative flourish consisting of two overlapping, stylized loops that resemble a figure-eight or infinity symbol, positioned behind the text "Paramhansa Yogananda".

# Indice

Prefazione	9
------------	---

## PRIMA PARTE: LA VIA

1. Perché meditare?	15
2. Che cos'è la meditazione?	25
3. Come si medita?	37
4. Prepararsi alla meditazione	51
5. Il rilassamento del corpo	65
6. La concentrazione	75
7. Quanto a lungo si dovrebbe meditare?	85
8. Dopo la meditazione	99
9. La meditazione come guida quotidiana	107

## SECONDA PARTE: VISUALIZZAZIONE

Terra di mistero	119
Le 11 meditazioni scaricabili	130

## TERZA PARTE: APPENDICI

Gli esercizi per la vita supercosciente	133
La ricarica delle venti parti del corpo	135
La tecnica di meditazione <i>Hong-So</i>	137

## Prefazione

Ci sono viaggi che preferiamo intraprendere da soli; altri nei quali preferiamo essere in compagnia. *Io amo meditare* è la compagnia e la guida ideale per quel viaggio speciale che ci conduce dalla terra delle percezioni fisiche al regno nascosto al centro del nostro stesso essere. Per sua natura, questo viaggio è personale e individuale; per sua natura, richiede anche un veicolo appropriato e una guida esperta.

La meditazione, come diceva spesso Paramhansa Yogananda, è «la via aerea alla realizzazione del Sé». Chiunque spera che la vita abbia più da offrire del tran-tran e della frenesia dell'esistenza quotidiana, può usare la meditazione per scoprire territori inaspettati e inesplorati. Proprio come un pizzico di sale esalta il naturale sapore del cibo, così anche solo una breve pratica quotidiana della meditazione esalta il significato e il valore nascosto delle esperienze più comuni – così come di quelle più ispiranti – della vita.

Ma da dove cominciare? Come prepararsi? Cosa mettere nella valigia e cosa lasciare a casa? *Io amo meditare* è la “guida del viaggiatore” per chi vuole meditare. Lo aiuta in ogni passo del cammino e gli consente, con ogni lezione, di acquisire l’esperienza e la fiducia necessaria per procedere alla scoperta successiva.

Trovare una guida competente per il proprio viaggio nella meditazione è il primo passo, e il più significativo. Swami Kriyananda è una guida particolarmente qualificata per questo compito. Il suo primo contatto con la meditazione avvenne più di cinquant’anni fa, quando, all’età di ventidue anni, si recò dal grande maestro indiano Paramhansa Yogananda per ricevere i suoi insegnamenti e rimase con lui fino alla sua morte. Yogananda stesso autorizzò Kriyananda a istruire e iniziare le persone alle pratiche meditative, cosa che egli ha continuato a fare fino a oggi. Tramite conferenze pubbliche, incontri individuali e più di cento libri sulla spiritualità nel quotidiano, Kriyananda ha aiutato persone provenienti da ogni parte del mondo a intraprendere il viaggio spirituale, e a trovarvi sempre nuova ispirazione. Io sono una di quelle centinaia di migliaia di persone. La guida di Swami Kriyananda è amorevole, gentile e incisiva. La sua arte sta nello stimolare il nostro entusiasmo, nel risvegliare le nostre capacità e nel darci la fiducia necessaria

per camminare rapidi e sicuri alla scoperta del nostro sentiero, unico e personale.

Negli ultimi trent'anni, io stessa ho usato le tecniche offerte in questo libro per aiutare migliaia di persone a compiere i loro primi passi nella meditazione. A prescindere dall'età, dalle condizioni di vita, dal retroterra culturale o dalla posizione sociale, i risultati sono stati visibili, a volte immediati e spesso considerevoli. Coloro che vengono nei nostri centri di meditazione in Italia e negli Stati Uniti arrivano spesso visibilmente provati da problemi di salute, di famiglia o di lavoro. È sufficiente anche solo un fine settimana perché ritornino a casa rilassati e ricaricati, con gli occhi colmi di Luce e il cuore più leggero. Uno di loro, recentemente, mi ha scritto: «Arrivi pieno di dubbi, scopri gioia e amore, e ti ricordi com'eri prima di perderti».

Nel viaggio alla ri-scoperta del tuo Sé, sappi che non potresti trovare migliore compagnia di Swami Kriyananda e di *Io amo meditare*.

Nayaswami Shivani Lucki  
*insegnante di meditazione e spiritualità*  
*Ananda Assisi*

A decorative floral ornament with symmetrical, swirling patterns and leaf-like motifs, rendered in a light gray color. It frames the text below it.

Prima parte

---

La via

Capitolo 1

## Perché meditare?

Pensa a quante cose fai nella vita con la speranza di riposarti, finalmente, quando le avrai portate a termine!

Qualche volta ti capita di pensare: «Devo proprio comprarmi quella macchina sportiva rossa e scattante o quella splendente utilitaria bianca o, meglio ancora, quella spaziosa *station wagon* per tutta la famiglia. Non avrò pace finché non ci sarò riuscito!».

Oppure pensi: «Voglio comprare una nuova casa, con un portico ombroso, dei bei divani morbidi e accoglienti, una grande camera da letto matrimoniale e una sala da pranzo tranquilla e spaziosa, così non dovremo sempre mangiare in cucina come poveracci. Allora sì che potrò finalmente rilassarmi!».

Di solito, quando pensiamo a un ideale che è stato realizzato, l'immagine che ci formiamo nella mente è quella di un quadro dentro la sua cornice, statico e im-

mutabile. È qualcosa di fine a se stesso, non un gradino verso un nuovo punto di partenza o una nuova sfida. Anche quando vediamo ogni traguardo come un mezzo per raggiungere altre mete, la nostra visione del futuro porta sempre con sé l'immagine di una vita in cui è possibile, alla fine, trovare il vero riposo.

La pace è la condizione naturale dell'anima. Le persone, a volte, sognano perfino la pace della tomba – come nelle parole *requiescat in pace* – anche se credono che la morte sia una discesa nell'incoscienza. Evidentemente, la perdita di coscienza rappresenta per loro un'attraente alternativa all'incessante lotta dell'esistenza umana. La meditazione, comunque, offre un'alternativa infinitamente più allettante, poiché eleva la mente a uno stato di pace *supercosciente* che, una volta raggiunto, può essere mantenuto perfino dopo lo sconvolgimento psichico della morte fisica.

Non è possibile trovare la vera pace al di fuori di se stessi. Quella che in genere viene definita pace è soltanto un temporaneo stato di tregua nella battaglia della vita. Quella nuova macchina, quando finalmente sarà tua, sarà solo un preludio ad altri traguardi e altre sfide. Quella casa così bella finirà con l'essere fonte di nuove responsabilità e coinvolgimenti e, forse, di attaccamenti ancora più forti.

## Perché meditare?

Ciò che accade è che, nel continuo inseguire una cosa dopo l'altra, sempre nella speranza che alla fine tutto vada proprio come vuoi tu, ti abitui a cercare cose, a cercare modi sempre nuovi di trovare la pace. Prima o poi – pensi – sarai certamente in grado di goderti pienamente la vita. L'ironia sta nel fatto che, proprio mentre insegui la quiete, perdi un po' alla volta la capacità di acquietarti veramente; mentre insegui il godimento, perdi la capacità di godere veramente di qualsiasi cosa.

Iniziamo a goderci veramente la vita quando impariamo la semplice arte del *rilassamento*. È davvero semplice, ma non per questo si può dire che sia facile! Sin dal giorno in cui siamo nati, infatti, la nostra energia vitale ha sempre fluito all'esterno verso i cinque sensi e, attraverso di essi, verso questo mondo infinitamente complesso. Non è facile, ora, invertire quel flusso.

Più cerchi la quiete nell'azione, più diventi irrequieto. Più cerchi la felicità per mezzo dei sensi, meno la trovi, per la semplice ragione che il godimento sensoriale *prosciuga*, anziché alimentare, la nostra capacità di essere felici.

Perché aspettare? Perché aspettare che pace e felicità arrivino *un giorno*? Arriveranno quando andrai in pensione? Ne dubito! Anche se, sprofondato tranquillamente nella tua sedia a dondolo, riuscirai a resistere alla tentazione di continuare a “fare cose”, non importa quanto im-

produttive esse siano, è comunque probabile che morirai di noia.

Tutti, nonostante i loro impegni, dovrebbero dedicare ogni giorno un po' di tempo all'arte di *fare le cose con tranquillità*. Non troverai mai la pace *finché essa non diventerà una componente dell'attività stessa*. La pace dovrebbe essere parte del processo creativo. È per questo che la meditazione è importante.

## Domande e Risposte

**Domanda:** Ci sono altri modi, oltre alla meditazione, per sradicare un'abitudine di perenne irrequietudine?

**Risposta:** Ci sono molti modi, ma sono meno diretti, perché non mirano tanto alla pace in sé quanto a creare condizioni che permettano di sentirsi in pace. La pace, però, non è solamente uno stato passivo, nel quale ci troviamo quando l'agitazione intorno a noi si placa.

Le persone immaginano di trovare la pace in un ambiente tranquillo, nella casetta in riva al mare in cui sperano di ritirarsi un giorno o nella calma routine della vita a bordo di uno yacht. Quello che troveranno, se la pace per loro è solo la cessazione dell'ansia, è una vita di eterna e profonda noia. La vera pace non è mai passiva: è dina-

mica. Proviene da uno stato di consapevolezza elevato. La si può trovare solo interiormente, nel Sé. Quando la nostra consapevolezza è eccessivamente sollecitata da troppi stimoli esterni, ci priva della pace; non potrà mai donarcela.

È utile, in ogni caso, preparare il terreno a una consapevolezza più alta semplificando gli aspetti materiali della nostra vita e riducendo la quantità dei desideri personali. È importante mantenere un *atteggiamento* di serenità, senza il quale la meditazione risulterà difficile.

Quando lavori, concentrati nel fare una cosa alla volta: porta a termine un progetto prima di iniziarne un altro. Non essere ingordo nei confronti della vita. Procedi in un'aura di calma e ti sembrerà facile raggiungere la pace supercosciente nella meditazione.

**Domanda:** Quando mi faccio prendere dal vortice delle mie occupazioni quotidiane, mi sembra quasi di aver paura della pace. C'è qualcosa che posso fare per superare questa paura?

**Risposta:** Questo è uno dei classici ostacoli che si presentano sul sentiero spirituale: una *opinione erronea*. In questo caso, si teme proprio la cosa che più si desidera e di cui si ha disperatamente bisogno.



Il Simbolo della gioia  
*rappresenta il volo dell'anima,  
che si libra nei cieli della gioia per  
poi ritornare e portare quella gioia  
nella vita quotidiana.*



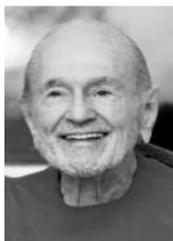
**PARAMHANSA YOGANANDA** (1893-1952)

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.



## SWAMI KRIYANANDA (1926-2013)

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: gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, l'educazione, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventotto lingue in novanta Paesi.

Oltre a essere stato un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è stato anche un compositore di fama internazionale, che 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 ha lasciato il corpo il 21 aprile 2013 ad Ananda Europa, nei pressi di Assisi, ma i suoi messaggi di pace e d'amore continuano a ispirare molte anime, di tutti i sentieri, ovunque nel mondo.

Altre letture consigliate da Ananda Edizioni



## AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

con AUDIOLIBRO

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.

È disponibile anche in **versione integrale tascabile.** 704 pagine con fotografie.



## L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA

Commentata da Paramhansa Yogananda

Swami Kriyananda, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con il suo guru, ha magistralmente completato questo *opus magnum*.

Destinato a diventare un classico spirituale, questo commento rende gli antichi insegnamenti della "bibbia" indù vivi, attuali e comprensibili per tutti. 576 pagine.

Anche in  
eBook



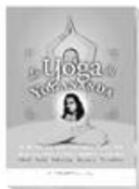
## LA MEDITAZIONE DI YOGANANDA

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

Jayadev Jaerschky

Anche in  
eBook

Un manuale fondamentale 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 e gli 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

Anche in  
eBook

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, con foto.

## 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](http://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 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 Tuo
- 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.



Titolo originale: Meditation for Starters  
Prima edizione italiana: maggio 2004  
Seconda edizione: luglio 2011  
Terza edizione: maggio 2023

Traduzione dall'inglese di Magda Ferrante  
Revisione editoriale a cura di Doriana Di Santo  
Grafica di Tejindra Scott Tully

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

ISBN: 9788833320670



*Ananda Edizioni*

Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale  
Frazione Morano Madonnucchia, 7 | 06023 Gualdo Tadino (PG)  
tel. 075-9148375 | [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it)  
[amicideilibri@yoganandaedizioni.it](mailto:amicideilibri@yoganandaedizioni.it)

*Finito di stampare nel maggio 2023 presso CSR Tipolitografia, Roma*

# Una guida perfetta per imparare a meditare

**QUESTO LIBRO BESTSELLER** che ci introduce alla pratica meditativa è ora disponibile con le **meditazioni scaricabili!** Con la guida di un grande insegnante contemporaneo, Swami Kriyananda, che ha imparato a meditare con il grande maestro indiano **Paramhansa Yogananda** e ha praticato e insegnato la meditazione per oltre sessant'anni, potrai facilmente imparare i segreti di una pratica efficace:



- perché, come e quando meditare
- come preparare corpo e mente alla meditazione
- come migliorare la concentrazione
- come rafforzare la volontà
- come sviluppare l'intuizione e la calma interiore.

*In questa nuova edizione ampliata troverai:*

- \* un **audiolibro scaricabile** con 11 meditazioni guidate e un ispirante sottofondo di musiche di Swami Kriyananda
- \* l'antica **tecnica di meditazione Hong-So**, portata in Occidente da Yogananda.



Siediti tranquillo in una stanza silenziosa, metti da parte ogni preoccupazione e lasciati trasportare in un mondo di benessere e pace interiore, dove i segreti dell'universo ti aspettano.

«Un ottimo punto di partenza per dare ossigeno alla propria vita spirituale». —*David Frawley, direttore dell'Istituto Americano di Studi Vedici*

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

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

FINALISTA BEN  
FRANKLIN AWARD  
**MIGLIOR LIBRO**  
NEW AGE

  
*Ananda Edizioni*



# Perché sempre più persone AMANO MEDITARE?



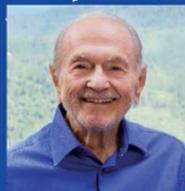
**È UN FATTO:** in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! Il motivo di questa popolarità, che ha contagiato anche personaggi famosi del mondo dello sport e dello spettacolo, è che la meditazione rende la vita più felice, più ricca, più appagante.

La meditazione aiuta a migliorare la salute, calma il sistema nervoso, riduce lo stress, sviluppa la chiarezza e l'intuizione, rafforza la concentrazione e dona ispirazione e pace interiore.

La meditazione non è affatto difficile da imparare! In questo 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 ha insegnato la meditazione a migliaia di persone. Ti accompagnerà con istruzioni facili, visualizzazioni guidate e risposte chiare per la tua ricerca interiore.

**Anche tu potrai dire... IO AMO MEDITARE!**

  
Ananda Edizioni



SWAMI KRİYANANDA

**D**ISCEPOLO DIRETTO di Paramhansa Yogananda, nonché guida spirituale e fondatore del movimento internazionale delle comunità Ananda, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) per oltre sessant'anni ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti della più alta tradizione della realizzazione del Sé. Divenuto discepolo nel 1948 di Yogananda, ha dedicato tutta la sua vita a diffondere il messaggio del suo maestro, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza. Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventotto lingue in novanta Paesi.

È il fondatore delle comunità Ananda – in America, Europa e India – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali e meta di migliaia di ricercatori spirituali. Swami Kriyananda ha lasciato il corpo nel 2013 nella comunità di Ananda nei pressi di Assisi, ma la sua luce e il suo messaggio continuano a ispirare tantissime anime, ovunque.

  
Ananda Edizioni