

The background of the cover features a person standing on a vast, white, cloud-like surface. In the distance, a mountain peak rises, and above it, a bright star or sun with radiating light beams shines against a deep blue sky. The title 'L'ETERNO PRESENTE' is superimposed over the middle of the image.

L'ETERNO PRESENTE

Guida pratica per raggiungere le vette della felicità

 Jayadev JAERSCHKY

COME RAGGIUNGERE LE PIÙ ALTE VETTE DELLA FELICITÀ

Allacciamoci gli scarponcini! Strutturato come la scalata alla montagna della felicità interiore, *L'Eterno Presente* offre una pratica trasformante per ogni giorno, che ci aiuterà a migliorare la *qualità* dei momenti delle nostre giornate e quindi di tutta la nostra vita.

Guidati dall'energico entusiasmo dell'autore, saremo condotti fino a quella dimensione magica che si trova al di fuori del tempo e dello spazio, nelle alte vette dell'ETERNO PRESENTE. Lungo il cammino troveremo tante lezioni per vivere meglio:

- ✿ i principi fondamentali per potenziare al massimo il momento presente
- ✿ pratiche di introspezione e trasformazione per applicare ogni giorno questi principi
- ✿ la via che conduce dal *presente* al mistico ETERNO PRESENTE
- ✿ esercizi meditativi per trasformare la propria vita interiore.

Il CD musicale allegato contiene affermazioni cantate con accompagnamento musicale, per aiutarci ad assorbire più profondamente questa nuova coscienza elevata. *Siamo pronti? Si parte!*



Ananda Edizioni



L'ETERNO
PRESENTE

L'ETERNO PRESENTE

*Guida pratica per raggiungere
le vette della felicità*

Jayadev JAERSCHKY

DISCEPOLO DI *Paramhansa Yogananda*

*Dedicato a **Swami Kriyananda**,
che ha guidato e guida il mio discernimento..*

*A mia moglie **Sahaja**, che mi ha aiutato ad avere
fiducia in me stesso e ad essere forte.*

*A mio fratello **Philip Jaerschky**, un alpinista eccezionale
che ha sfidato le vette dell'Himalaya.*



Un ringraziamento speciale a Regina e Rudolf Jaerschky,
i miei amati genitori, e al mio amico Gino Baratella, che hanno
sostenuto finanziariamente la realizzazione di questo libro.

TRADUZIONE DI
Damiana Covre

REVISIONE EDITORIALE DI
Sahaja Mascia Ellero



Copyright © edizione in lingua italiana: Ananda Edizioni 2012
Tutti i diritti riservati

**«Ogni cosa sulla Terra è di carattere misto,
come una mescolanza di sabbia e zucchero.**

**Sii come la saggia formica, che prende
soltanto lo zucchero e lascia la sabbia intatta».**

—Mahavatar Babaji, maestro himalayano



INDICE

Il campo base / 11

Introduzione alla consapevolezza himalayana

Il 1° pianoro / 17

La preparazione alla salita

Il 2° pianoro / 19

La scienza del Presente: la nostra vita esteriore

Il 3° pianoro / 107

La luce dell'Eterno Presente: la nostra vita interiore

Il 4° pianoro / 191

Le pratiche come porte sull'Eterno Presente

Il 5° pianoro / 217

I santi, i sadhu e gli swami dell'Himalaya

Il 6° pianoro / 253

*Aforismi di Yogananda e Kriyananda
per le pratiche di meditazione*

Il 7° pianoro / 263

Il sentiero individuale

Il CD L'eterno Presente

267

Indice dei capitoli

271

Cenni biografici sull'autore

274

Accademia di Ananda Yoga

274

Cenni biografici su Paramhansa Yogananda

275

Cenni biografici su Swami Kriyananda

276

Ananda

277



IL CAMPO BASE

Introduzione alla consapevolezza himalayana

*«Con la mia forza e con la conoscenza della legge
salirò la preziosa scala della realizzazione per ergermi,
infine, sulla vetta scintillante del compimento,
al cospetto dell'Unico Spirito Divino!».*

PARAMHANSA YOGANANDA

Le montagne dell'Himalaya hanno un fascino infinito. Oltre a essere maestosamente belle, sono un importante centro di forza del pianeta, dal quale emana un flusso costante di saggezza e di benedizioni, generate dalla lunga successione di yogi che per millenni hanno meditato in quei luoghi. Lungo i sentieri benedetti dell'Himalaya la coscienza si apre spontaneamente all'ispirazione, all'elevazione, all'espansione. Le realtà superiori appaiono improvvisamente più vicine e tangibili, come se il velo tra il cielo e la terra si fosse assottigliato. Si ha veramente la sensazione di camminare "sul tetto del mondo".

Per molti anni ho condotto gruppi di pellegrini a visitare alcuni tra i luoghi più sacri dell'Himalaya, con i loro santi e le loro bellezze naturali. Lassù, a 3000 o anche 4000 metri di quota, sfolgoranti guizzi di comprensione sono apparsi nella mia mente.

Avvolto da un senso di emozione e di gratitudine li ho scarabocchiati su qualche foglietto di carta. Successivamente li ho messi in ordine e li ho approfonditi, per poi raccogliarli in questo libro che oggi porta sino a noi il messaggio delle nobili vette dell'Himalaya.

Tuttavia... il tetto del mondo, in realtà, è *all'interno*. Ognuno di noi ha letteralmente dentro di sé una montagna da scalare: è il nostro sentiero personale che sale verso la saggezza, l'autorealizzazione e l'espansione della coscienza. È la montagna interiore che tutte le grandi anime hanno scalato, e la sua cima è proprio lì che ci aspetta. Quanto più in basso ci troviamo lungo il pendio della montagna interiore, tanto più basso è il nostro livello di coscienza. Quanto più saliamo, tanto più la nostra coscienza si espande. Questa montagna interiore è quella di cui scrisse il mistico cristiano San Giovanni della Croce, circa cinquecento anni fa, nel suo libro *La salita del Monte Carmelo*. È il monte che la mitologia induista descrive come il sacro Monte Meru, dimora del Signore Brahma, situato al centro del mondo, e che si dice sia alto da cinquecentomila a un milione di chilometri: cifre simboliche, che indicano un'altezza e una gloria che non possono essere raggiunte nel mondo esteriore, ma solamente in quello interiore.

Ecco il primo segnale: in questa escursione interiore sull'Himalaya, la via verso la saggezza è un sentiero che porta non a ottenere *di più*, bensì ad approfondire ciò che già possediamo. Per spiegare ciò che intendo dire, userò l'esempio delle posizioni dello yoga. La vera comprensione dell'intero sistema non si raggiunge

continuando a imparare nuove posizioni, ma portandone alcune a un livello più profondo di esperienza interiore. Lo stesso accade con la comprensione delle Scritture. La saggezza non aumenta in base al numero di libri sacri che leggiamo, ma giunge affrontando pochi versi alla volta e immergendosi profondamente nel loro significato. Questo vale anche per noi stessi: non sarà scoprendo tutte le nostre caratteristiche nascoste, i complessi del nostro subconscio, le paure e le esperienze della nostra infanzia che arriveremo a comprendere ciò che siamo: la vera comprensione verrà solo se sapremo portare la semplice percezione che abbiamo dell'"io" verso livelli sempre più profondi.

Questo principio vale anche per il presente, per il momento che stiamo vivendo. Fino a un certo livello lo conosciamo tutti, perché ci viviamo dentro, ma chi ha veramente compreso il



presente? Quante persone sono veramente in grado di comprendere i segreti più profondi della loro esistenza, forzieri d'oro nascosti proprio nel loro giardino? Poche. Perché? Perché la vera comprensione del *presente* è un'evoluzione, una continua ascesa della coscienza, fino a raggiungere quella che io chiamo *consapevolezza himalayana*.

In assenza di questa evoluzione capiamo ben poco, e guardiamo al *presente* attraverso la visuale ristretta di chi sta in fondo a una vallata, invece di spingere lo sguardo dalle alte vette oltre l'orizzonte.

Questo libro è una scalata alla vetta dell'Himalaya interiore. Ora ci troviamo al campo base. Saliremo da una quota alla successiva partendo dal primo pianoro, dove ci prepareremo a un'altitudine maggiore. Sul secondo pianoro svilupperemo la capacità di comprendere come vivere saggiamente e pienamente nel *qui e ora*. Da lì, la scalata ci porterà più in alto, al pianoro seguente, che ci regalerà una vista spettacolare: potremo infatti scorgere il segreto segreto dell'ETERNO PRESENTE. Procederemo quindi verso il pianoro successivo, dove vengono trasmesse le pratiche yogiche che faranno radicare la nostra comprensione, trasformandola in un'esperienza personale. Saliremo poi al pianoro ove dimorano i santi e gli yogi, dai quali riceveremo preziosi consigli. Al livello successivo, in alta quota, incontreremo Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda*, che ci offriranno la possibilità di approfondire ulteriormente la nostra capacità di comprensione dell'apparentemente umile *presente*, che in verità ha in sé la chiave dell'*Eternità*. Infine, l'ultimo pianoro rappresenterà per tutti noi – mi auguro – l'inizio di una nuova vita.

Questo manuale himalayano non andrebbe letto come un libro qualsiasi, pensando che un giorno o l'altro lo finiremo, ma andrebbe affrontato come se fosse un vero eserciziario, una guida

che ci conduce attraverso tappe importanti. Ciascuna tappa corrisponde a una giornata intera ma, come vedremo, in alcuni casi dura di più. Ognuna di esse offre una preziosa lezione che ci aiuta a raggiungere la *consapevolezza himalayana* e che viene messa in pratica per tutto il giorno. La nostra “escursione”, quindi, durerà esattamente 60 giorni.

Resisti alla tentazione di sfogliare in fretta questo libro, o ti troverai ad ansimare e a non godere della profonda trasformazione interiore che esso porta con sé. Ciononostante, poiché siamo tutti diversi, se camminare lentamente non è nella tua natura, scegli la velocità che ti si addice.

Eccoti un consiglio pratico: ti serviranno un quadernetto e una matita (o anche un mezzo più tecnologico) per i compiti che ti verranno assegnati in ciascuna giornata. Ti suggerisco di procurarteli prima di proseguire con la lettura.

Come vedrai, nel libro sono stati inseriti numerosi giochi di parole, poesie e filastrocche, che stimolano entrambi gli emisferi del cervello: quello sinistro, razionale, e quello destro, artistico. In questo modo il messaggio ha un effetto più duraturo. Questi elementi, inoltre, comunicano l'atteggiamento giocoso e la leggerezza dell'infanzia, necessari per raggiungere l'ETERNO PRESENTE.

Ecco, siamo già al primo pianoro.

* Troverai alcuni cenni biografici su di loro alle pagine 275 e 276.

IL PRIMO PIANORO

La preparazione alla salita

*«Ci son più cose in cielo e in terra, Orazio,
di quante ne sogni la tua filosofia».*

WILLIAM SHAKESPEARE

Questa tappa sarà breve e servirà a prepararci per raggiungere panorami più elevati: prima di affrontare la salita, dobbiamo controllare che i lacci degli scarponi siano ben stretti.

Nella vita non è importante solo *cosa* facciamo, ma *come* lo facciamo. A dire il vero, il *come* è spesso più importante del *cosa*, perché determina ciò che diventeremo nel tempo. Anche nella lettura di questo libro, per ricevere al meglio il messaggio che contiene, la chiave sta nel *come* lo leggerai. Per questo ora faremo una visualizzazione yogica.

Siedi immobile per qualche secondo,
percepisci con intensità *questo momento*. (*Pausa*)



Ora di' a te stesso:

«In questo momento c'è molto più di ciò che vedo ora.

Che io possa aprirmi».

Osserva *il tuo respiro* per qualche secondo, osservalo attentamente.

(Pausa)

Ora di' a te stesso:

«Nel mio respiro c'è molto di più di ciò che vedo ora.

Che io possa aprirmi».

Infine osserva *te stesso*, concentrati per qualche istante.

(Pausa)

Ora di' a te stesso:

«In me c'è molto di più di ciò che vedo ora.

Che io possa aprirmi».



Il pellegrinaggio verso la *consapevolezza himalayana* è appena iniziato. Nessun passo sarà inutile. I tesori dell'Himalaya ci stanno aspettando. Il motto che accompagnerà la nostra salita sarà: «Perché aspettare fino a domani per salire la montagna dei nostri sogni? Il nostro momento è *nel presente!*».

E mentre pronunciamo la parola *presente* eccoci giunti a un grande pianoro.



SECONDO PIANORO

La scienza del presente: la nostra vita esteriore

«Ovunque c'è gioia, non viver domani,
la vita quest'oggi ti dà.

Un cielo nel cuore da sempre è tuo,
la vera ricchezza è là».

SWAMI KRIYANANDA

1° GIORNO

Carpe Diem! / Vivi il presente

Uno degli insegnamenti più importanti, conosciuto da migliaia di anni, è quello che raccomanda di vivere *qui e ora*. Il poeta latino Orazio scrisse: «*Carpe diem*», cioè «vivi il presente». I saggi di tutte le culture hanno dato ai loro contemporanei questo stesso suggerimento: «Impara a vivere pienamente *adesso*, in questo preciso istante! Sii consapevole, vivo, nella pienezza del *qui e ora!*». Possiamo forse trovare altrove la nostra felicità? Questa è la vera follia: l'uomo proietta continuamente la sua felicità nel futuro, sperando in un gran finale che lo aspetta chissà dove, chissà quan-

do. In questo modo viene scaraventato *fuori dalla vita*, come un proiettile, in un luogo lontanissimo in cui trovare la perla della felicità. Soltanto chi impara a vivere pienamente *adesso* riuscirà a trovare la felicità che la vita ci fa intravedere, una felicità che tutti conserviamo nella nostra antica memoria e che non potremo mai dimenticare. Il nostro ritornello “Non vedo l’ora di...” dovrebbe suonare invece come «What a wonderful world!» («Che mondo meraviglioso!», per citare la canzone di Louis Armstrong), il cui significato è: «Che splendido momento, che splendido *presente*». Si tratta di un atteggiamento da mettere in pratica per interrompere la spirale che ci allontana continuamente dal *qui e ora*.



Ecco, dunque, la prima pratica. Chiediti: «In questo momento, cos’è che dal futuro mi sta trascinando fuori dal mio *adesso*?» Non appena scoprirai chi è quel cocchiere che ti ha messo le briglie, visualizzalo mentre ti trascina fuori dalla vita, fuori dal momento presente. Resisti con tutte le tue forze! Immagina di prendere un coltello e di tagliare quelle funi. Quindi assapora il momento di beatitudine nel quale *sei, e sei libero!*

La via che conduce alla saggezza passa sempre attraverso l’equilibrio: su un piatto della bilancia stanno, inevitabilmente, gli obiettivi e gli scopi che ci prefiggiamo nella vita, ai quali però non dob-

biamo immolare il nostro *presente*, che sta sull’altro piatto, come se fosse un agnello sacrificale. La società di oggi è sbilanciata, poiché pone un peso eccessivo sul piatto degli obiettivi. C’è un antico insegnamento orientale che ci riporta all’equilibrio: «La meta della via è la via stessa!». In altre parole, la meta è proprio *questo momento*, il solo che può offrirci la vera abbondanza della vita. I nostri desideri, però, ci rendono inquieti, ci spingono a guardare avanti, lontano da essa, ci portano a compiere azioni che... ahhh... *sicuramente*, quando le avremo completate, quando avremo raggiunto l’obiettivo, quando avremo portato a termine il nostro progetto, quando avremo vinto, quando arriveremo, ci daranno la felicità. Vivendo in questo modo, *nessuno*, in realtà, riuscirà mai ad arrivarci. Siamo sempre concentrati sul *fare*, mentre la felicità arriverà solo se impareremo a *essere*: proprio *qui* e proprio *ora*.

Vivere nel presente, liberi dalle distrazioni gemelle del passato e del futuro, è un’arte e una scienza che possiamo imparare. In che modo?

Come abbiamo detto, non bisogna avere fretta! Ogni passo, ogni pensiero e ogni impulso hanno la loro importanza e ci vuole tempo per assimilarli. Per oggi è sufficiente questo messaggio, che in verità è un messaggio potente che merita tutta la nostra attenzione. Siedi calmo per un momento, rilassati. Siamo arrivati (come accadrà ogni giorno) al momento degli appunti, nel quale ci concediamo una pausa creativa per sviluppare la chiarezza interiore, pensare, scrivere e mettere in pratica gli insegnamenti ricevuti.



Pausa creativa per gli appunti

- ✧ Ripeti con parole tue il messaggio di oggi, il più chiaramente possibile.
- ✧ Prenditi un momento per pensare al messaggio e a come applicarlo alla tua persona e alla tua vita.
- ✧ Come puoi trasformarlo in un comportamento pratico che migliori la qualità della tua vita quotidiana?
- ✧ Prendi il quadernetto e scrivi questi tuoi pensieri.



Affermazione e pratica del giorno

Oggi porta con te questa affermazione e questo atteggiamento, ovunque andrai e qualunque cosa farai:

*La mia unica vita è ORA.
La mia vita è bella.*

2º GIORNO

Guardati attorno! / Apprezza le cose semplici



Godere delle cose semplici e belle della vita è uno strumento fondamentale. Perché passare le giornate a pensare a un GRANDE successo? Un fiore, un sorriso, un uccellino, possono arricchire la tua vita *proprio* adesso. La capacità di vivere pienamente e felicemente *qui e ora* è una qualità che accomuna i bambini e i santi: per loro le piccole cose sono sommamente speciali e rendono ricco, interessante e unico il momento presente.

D'altro canto... (leggi più volte questa massima, è molto divertente):

*Quelli che non sanno godere semplicemente
delle cose semplici della vita
sono dei veri sempliciotti!*

«Lo sciocco cerca la felicità molto lontano, il saggio la coltiva sotto i suoi piedi».* Una volta Swami Kriyananda passeggiava nel giardino di casa sua e un amico gli chiese: «Se tu potessi scegliere, in quale punto del mondo vorresti trovarti in questo momento?».

* James Oppenheim, poeta. («The foolish man seeks happiness in the distance, the wise grows it under his feet».)

La sua risposta fu: «Questo giardino». In altre parole, proprio *qui*, proprio *adesso!**

Ed ecco la seconda pratica: guardati attorno e individua qualcosa che sia piccolo e bellissimo. Assaporalo, soffermati su di esso per qualche istante, in una condizione di serenità interiore. Ti sembra difficile? Allora hai proprio bisogno di questa pratica, e provandoci hai già mosso un importante passo verso la vetta della tua montagna interiore.



Pausa creativa per gli appunti

- ✪ Ripeti con parole tue il messaggio di oggi, il più chiaramente possibile.
- ✪ Prenditi un momento per pensare al messaggio e a come applicarlo alla tua persona e alla tua vita.
- ✪ Come puoi trasformarlo in un comportamento pratico che migliori la qualità della tua vita quotidiana?
- ✪ Prendi il quadernetto e scrivi questi tuoi pensieri.

* Quel giardino, tra l'altro, è di una bellezza straordinaria. Barbara Bingham ne dà una eccezionale testimonianza in *Crystal Hermitage Gardens*, un libro tutto da sfogliare, ricco di splendide fotografie e di massime (ed. Crystal Clarity Publishers).



Affermazione e pratica del giorno

Adesso porta con te questa affermazione e questo atteggiamento, ovunque andrai e qualunque cosa farai:

*Godo consapevolmente
delle cose semplici della vita,
con gratitudine.*

BRANI

- 1) I Am Happy – Son felice
 - 2) AWAKE and READY! – Sono DESTO e PRONTO!
 - 3) I Make the Most of My Day – Mio attimo d'oro sei
 - 4) YES to Life! – SÌ alla vita!
 - 5) The Flame of Life Burns Now – La vita splende ora
 - 6) My Life in God's Hands – Mi affido ora a Dio
 - 7) Mother, Come to Me I Pray – Madre, vieni a me
- E in più un canto di Swami Kriyananda*
- 8) There's Joy in the Heavens – C'è gioia nel cielo*

MUSICA: David Miller

TESTI: Jayadev Jaerschky (*tranne* testo e musica di Swami Kriyananda*)

ARRANGIAMENTI: Daniele Poletti e Dyuti Laura Marra

CANTO E CHITARRA: Jayadev Jaerschky

VOCI: Dyuti Laura Marra, Daniele Poletti, Mahiya Matthews e

Arudra Slisko

PIANOFORTE E TASTIERE: Daniele Poletti

FLAUTO: Dyuti Laura Marra

VIOLA: Simon Tandree

*Registrato e mixato presso il Jyoti Studio di Ananda Assisi nei
mesi di dicembre 2011 - febbraio 2012*





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.*

Indice dei capitoli

Il campo base / 11

Introduzione alla consapevolezza himalayana

Primo pianoro / 17

La preparazione alla salita

Secondo pianoro / 19

La scienza del PRESENTE: la nostra vita esteriore

- 1° GIORNO: *Carpe Diem!* 19
- 2° GIORNO: Guardati attorno! 23
- 3° GIORNO: Una giornata razionale è una giornata razionata 26
- 4° GIORNO: Il nostro correre fa scorrere via la vita 28
- 5° GIORNO: In fila con chi ha perso il filo? 31
- 6° GIORNO: Chi è soddisfatto di ciò che ha si gode la vita, chi desidera dell'altro la brucia 34
- 7° GIORNO: Ma se quel se... 38
- 8° GIORNO: Afferma, accetta, accogli 41
- 9° GIORNO: PING-PONG 45
- 10° GIORNO: Un diagramma per la nostra mente matematica 48
- 11° GIORNO: Sorpassa il passato! 51
- 12° GIORNO: Il futuro: un fantasma, un chiodo, una sponda e un sacco 62
- 13° GIORNO: Il nobile Nuovo: riflessioni per il Signor Impantanato e il Signor Improvvisato 69
- 14° GIORNO: Un racconto: Esci dalla "scatola" della tua vita 75
- 15° GIORNO: L'energia: il sole del nostro momento 81
- 16° GIORNO: L'amore, il grande carburante della vita 86
- 17° GIORNO: Respira la vita, vivi il respiro 88
- 18° GIORNO: Desto, pronto e consapevole! 91

- 19° GIORNO: Imparare la consapevolezza nella scuola della vita **94**
 20° GIORNO: Consapevolezza interiore ed esteriore: i dentro e i fuori della vita **97**
 21° GIORNO: Il *sadhana*: la ginnastica per il muscolo del presente **100**
 22° GIORNO: Nel silenzio del rifugio. Riflessioni **102**

Terzo pianoro / 107

La luce dell'ETERNO PRESENTE: la nostra vita interiore

- 23° GIORNO: Comprendere l'ETERNO PRESENTE **107**
 24° GIORNO: Prospettive cristiane **115**
 25° GIORNO: Yogi e scienziati **121**
 26° GIORNO: L'impegno interiore **128**
 27° GIORNO: La meditazione **133**
 28° GIORNO: Il Guru **142**
 29° GIORNO: Il pellegrinaggio **145**
 30° GIORNO: La vita di ogni giorno **148**
 31° GIORNO: L'immobilità **154**
 32° GIORNO: Il sentimento: stati puri e impuri **156**
 33° GIORNO: I vortici psicologici **162**
 34° GIORNO: La salute: un tesoro di cui avere cura **165**
 35° GIORNO: Il *Kriya Yoga*: l'antica scienza regale **167**
 36° GIORNO: L'ego **169**
 37° GIORNO: Trascendere l'ego dà forza! **175**
 38° GIORNO: Imparare l'arte di attingere alle "super-sorgenti" **183**
 39° GIORNO: Una poesia sulla libertà **185**
 40° GIORNO: Nel silenzio del rifugio. Riflessioni **188**

Quarto pianoro / 191

Le pratiche come porte per accedere all'ETERNO PRESENTE:

- 41° GIORNO: Un esercizio di ricarica energetica **191**
 42° GIORNO: L'*Ananda Yoga* **196**

- 43° GIORNO: La meditazione **201**
 44° GIORNO: Le affermazioni **204**
 45° GIORNO: Nel silenzio del rifugio. Riflessioni **215**

Quinto pianoro / 217

Santi, SADHU e swami himalayani

- 46° GIORNO: Swami Nirgunananda **218**
 47° GIORNO: Swami Paramananda **221**
 48° GIORNO: Tard Baba **225**
 49° GIORNO: Il Baba della giungla **227**
 50° GIORNO: Mauni Baba **229**
 51° GIORNO: Box Baba **232**
 52° GIORNO: Sunil Baba **234**
 53° GIORNO: Il Baba "San Francesco" **238**
 54° GIORNO: Vanamali Devi **240**
 55° GIORNO: Swami Shantananda **243**
 56° GIORNO: Swami Kriyananda **247**
 57° GIORNO: Nel silenzio del rifugio. Riflessioni **252**

Sesto pianoro / 253

Aforismi per le pratiche di meditazione

- 58° GIORNO: Aforismi di Paramhansa Yogananda **254**
 59° GIORNO: Aforismi di Swami Kriyananda **258**

Settimo pianoro / 263

Il sentiero individuale

- 60° GIORNO: Verso la luce **263**


Ananda Edizioni ti propone altre letture



Collana Ananda Yoga Therapy

Jayadev Jaerschky

La collana Yoga Therapy si propone di presentare gli insegnamenti dello yoga come soluzione naturale, semplice ed efficace ad alcuni dei più comuni disturbi e di guidarci nella riscoperta del naturale stato di salute, armonia ed equilibrio. La collana presenta, attraverso semplici sequenze di posizioni yoga e numerosi altri consigli, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e del suo discepolo Swami Kriyananda, due delle massime autorità mondiali contemporanee nel campo dello yoga, ai quali si aggiunge l'esperienza dell'autore, Jayadev Jaerschky.

Questi libri ci forniscono una chiara comprensione di come lo yoga può costituire un'efficace terapia per un sonno tranquillo e rigenerante (*Vincere l'insonnia*), per ritrovare il benessere naturale della schiena (*Vincere il mal di schiena*) o per combattere lo stress (*Vincere lo stress*). Analizzano inoltre i benefici dello yoga dal punto di vista scientifico, come metodo migliorativo della vita e utile tecnica per combattere i disagi fisici. 144 pagine, tutte a colori.

Respira che ti passa! con CD **Tecniche di respirazione per l'autoguarigione**

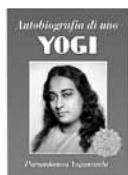
Jayadev Jaerschky



L'“arte del respiro” è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Nel mezzo dello stress, un singolo respiro profondo ti crea un senso di tempo illimitato e uno spazio per pensare. Può sembrare vuoto, ma il respiro contiene un potere profondo: può contribuire alla guarigione fisica, può dissolvere difficoltà psicologiche di vario genere ed è anche una chiave fondamentale per penetrare nel mondo spirituale.

Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro: comprende numerose pratiche “segreti” di respirazione e una sequenza di Ananda Yoga per approfondire il respiro.. 144 pagine.

Nel CD allegato si trovano esercizi di respirazione guidati per corpo, mente e anima. 45 minuti circa.



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 fotografie 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*

Oggi disponibile anche in audiolibro

Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. Il CD Mp3 contiene oltre 5 ore di ispirazione.



Collana "La Saggezza di Paramhansa Yogananda"



Come essere sempre felici

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. 200 pagine, con fotografie in bianco e nero.



Come essere una persona di successo

La nostra definizione del successo si limita di solito alla prosperità monetaria e al potere, ma esistono aspetti del successo molto più vitali e spirituali, che sono spesso trascurati. In questa raccolta di scritti inediti, Yogananda condivide con noi i segreti per raggiungere le più alte vette del successo materiale e spirituale.

200 pagine, con foto in bianco e nero.

Come amare ed essere amati

Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti, 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 e fare l'esperienza dell'Amore Universale dietro tutte le nostre relazioni. 192 pagine, con fotografie in bianco e nero.



Come vincere le sfide della vita

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. Contiene indicazioni concrete ed efficaci per attingere alle invincibili qualità dell'anima, sintonizzarsi con la presenza divina e superare gli ostacoli più grandi, come la paura, il nervosismo e la collera. 208 pagine, con fotografie in bianco e nero.

Come creare il proprio destino

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? Possiamo davvero creare un futuro migliore? In questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci presenta una visione nuova ed espansiva delle nostre potenzialità più profonde! 176 pagine, con foto in bianco e nero.





CD: L'ETERNO PRESENTE

IL CD *L'Eterno Presente* contiene le affermazioni tratte da questo libro, trasformate in ritornelli facili da ricordare. Le affermazioni hanno il potere di cambiare i nostri pensieri profondamente radicati, mentre la musica ci aiuta a oltrepassare i nostri labirinti razionali, per entrare direttamente nelle profondità della nostra psiche.

Queste affermazioni cantate sono presentate in inglese e in italiano. Ripetile cantando anche tu, mentalmente o ad alta voce.

ELENCO DEI BRANI:

1. I Am Happy – Son felice 5:47
2. AWAKE and READY! – Sono DESTO e PRONTO 3:42
3. I Make the Most of My Day – Mio attimo d'oro sei 6:59
4. YES to Life! – Sì alla vita! 5:46
5. The Flame of Life Burns Now – La vita splende ora 5:34
6. My Life in God's Hands – Mi affido ora a Dio 3:41
7. Mother, Come to Me I Pray – Madre, vieni a me 3:59
8. There's Joy in the Heavens – C'è gioia nel cielo 4:18

Ascolta altra musica ispirante su WWW.INNERLIFE.IT

«Questo libro è un piccolo gioiello. Attraversa esperienze e idee che ci riguardano tutti, offrendoci ... una sequenza di “posizioni” della mente e del cuore che ci portano, a fianco a lui, a scalare la vetta più alta: la nostra coscienza».

—On. Giovanna Melandri, già ministro dei Beni Culturali, dei Giovani e dello Sport

Essere felici in ogni istante è solo una questione di allenamento!

LA CHIAVE PER UNA VITA APPAGANTE si trova in una precisa capacità: saper vivere al massimo la pienezza del momento presente, in *ogni* situazione. In questo grande viaggio “himalayano” saremo accompagnati passo per passo, con profondità e leggerezza (e tanti esercizi pratici). Essere felici è un talento che tutti noi possiamo acquisire.



L'autore, **JAYADEV JAERSCHKY**, è discepolo di Paramhansa Yogananda attraverso Swami Kriyananda. È direttore dell'Accademia Europea di Ananda Yoga (vicino ad Assisi) e autore di quattro libri sullo yoga. Guida ogni anno un pellegrinaggio sull'Himalaya, il luogo in cui è nato questo libro.



CON CD musicale

IN ALLEGATO: Un CD musicale che contiene le affermazioni tratte da questo libro, trasformate in canzoni per aiutarci ad assorbire in modo pratico ed efficace la coscienza dell'ETERNO PRESENTE e a rafforzare i muscoli della felicità!




Ananda Edizioni