

# L'INTELLIGENZA INTUITIVA

*Come riconoscere e seguire la guida interiore*



NUOVA  
GUIDA  
PRATICA  
PER LA  
VITA  
EDIZIONE

**"Un'opera utile all'intera umanità". -Fabio Marchesi**

 swami KRIYANANDA

«Un mondo di persone capaci di avere intuizioni, di riconoscerle e di seguirle sarebbe un mondo migliore, e questa opera è utile all'intera umanità».

---

**R**isvegliare la propria capacità intuitiva non è solo un modo fantastico per poter risolvere efficacemente i problemi, è anche una via per la realizzazione, nella Gioia, di se stessi. Poter conoscere quali sono le vie più efficienti per la propria evoluzione, per la propria realizzazione, può permettere a chiunque non solo di vivere felicemente, ma anche di essere utile a se stesso, agli altri, all'umanità, all'intero Universo.

Credo che sviluppare la propria capacità intuitiva per accedere alla Supercoscienza sia come vivere un'esperienza d'amore, una esperienza di "comunione di intenti" con la natura grazie alla quale, nell'amore, con "calma, chiarezza e gioia" si accede ad una forza, ad una conoscenza superiore. Questa è un'arte che, finalmente, si può apprendere facilmente sia perché è "scritta" dentro di noi, sia perché appartiene alla nostra natura, ma soprattutto perché è stata mirabilmente spiegata in questo libro.

*dalla prefazione di Fabio Marchesi*



Ananda Edizioni

**L'INTELLIGENZA**  
INTUITIVA

**L'INTELLIGENZA**  
INTUITIVA



*Come riconoscere e seguire  
la guida interiore*

SWAMI KRIYANANDA

---

*a cura di Devi Novak*



## INDICE

*Prefazione* / 7

*Introduzione* / 13

1. Che cos'è l'intuizione e da dove proviene? / 17
2. Come sintonizzarsi con la guida intuitiva / 31
3. Come fidarsi dell'intuizione / 43
4. L'arte di seguire l'intuizione / 59
5. Come riconoscere una falsa guida / 73
6. La meditazione, porta d'accesso alla guida supercosciente / 89

*Appendice 1*: La ricarica delle venti parti del corpo / 103

*Appendice 2*: Insegnamenti di Paramhansa Yogananda sull'intuizione / 107

*Indice analitico* / 130

Traduzione di Magda Ferrante e Sahaja Mascia Ellero

Foto di copertina di Daniel Triplett



*Ananda Edizioni*

© Copyright Hansa Trust 2002 edizione in lingua inglese  
© Copyright Ananda Edizioni 2006 edizione in lingua italiana  
Tutti i diritti riservati



## PREFAZIONE

Sono molto grato a Swami Kriyananda per avere scritto questo libro. Quando mi è stato proposto di scriverne la prefazione ho subito, “intuitivamente”, accettato con gioia, ancora prima di conoscerne il titolo e l’argomento. Quando ho poi iniziato a leggerlo, con la sorpresa iniziale è “arrivata” una gioia ancora più grande. Se l’intuizione è una via di accesso diretto al Divino, all’assoluto, Swami Kriyananda con questa sua opera ha reso questa via percorribile ed accessibile a chiunque lo voglia fare, grazie ad una semplicità, una chiarezza, una coerenza e una comprensibilità che solo raramente si incontrano nella vita.

Fino ad una certa “fase” della mia vita non credevo nelle intuizioni, non credevo si potessero avere e non credevo a chi sosteneva di averne. Pensavo che chi avesse una idea o avesse creduto in qualcosa per effetto di quelle che erano chiamate intuizioni (come Giordano Bruno, Cristoforo Colombo, Einstein ecc.) fosse stato in realtà semplicemente dotato di una particolare intelligenza e fosse arrivato a fare delle importanti scoperte, non grazie ad “inspiegabili”

intuizioni, ma grazie a processi mentali logici ma di cui, probabilmente, nemmeno lui era consapevole. Ma mi sbagliavo, eccome mi sbagliavo!

Oggi, non solo sono costantemente alla “ricerca” di intuizioni ma, soprattutto, non saprei nemmeno come concepire la mia vita se togliessi da essa la possibilità di avere intuizioni.

Come ho potuto cambiare così radicalmente opinione? Per arrivare a questo cambiamento, ho impiegato diversi anni in cui ho fatto molti errori e molti tentativi... È soprattutto per questo che sono molto grato a Swami Kriyananda, perché grazie a questo libro chi desidera accedere a questa fantastica possibilità può farlo in modo semplice, chiaro, gioioso, evitando di dover “spendere” anni in tentativi, come è successo a me... Un mondo di persone capaci di avere intuizioni, di riconoscerle e di seguirle sarebbe un mondo migliore, e questa opera è utile all'intera umanità.

Chi leggerà e seguirà le indicazioni di Swami Kriyananda non potrà che averne un immenso beneficio. Un beneficio che si estende e che va a vantaggio non solo della persona che intende seguire questi insegnamenti, ma anche di tutti coloro che possono avere a che fare con lei.

Se una delle maggiori cause di sofferenza dell'uomo sono i suoi dubbi, un uomo che riesce a ottenere la chiarezza in

se stesso, che riesce a sapere, senza dubbio, a cosa credere e cosa fare quando si trova di fronte a scelte o decisioni, ha la possibilità immediata di ridurre la sua sofferenza.

Risvegliare la propria capacità intuitiva non è solo un modo fantastico per poter risolvere efficacemente i problemi, è anche una via per la realizzazione, nella Gioia, di se stessi. Poter conoscere quali sono le vie più efficienti per la propria evoluzione, per la propria realizzazione, può permettere a chiunque non solo di vivere felicemente, ma anche di essere utile a se stesso, agli altri, all'umanità, all'intero Universo.

La vita offre a chiunque infinite opportunità di farsi e di fare del bene o di farsi e fare del male, ma chi vive utilizzando esclusivamente la propria ragione, la capacità della propria mente di giudicare la realtà attraverso associazioni e confronti con informazioni derivanti da esperienze precedenti, è molto difficile possa anche solo rendersi conto di quante opportunità di farsi e fare del bene la vita gli ha offerto e gli offre in continuazione.

Molte persone non credono nelle intuizioni, ritengono impossibile che qualcuno possa accedere a qualsiasi genere di informazione se non attraverso la vista, l'udito, il tatto, l'olfatto o il gusto. Molti considerano i sensi l'unica “interfaccia” con la realtà e, conseguentemente, credono che l'unica realtà sia quella percepibile sensorialmente. Molti,

inoltre, credono che una qualsiasi domanda possa avere una risposta solo se quest'ultima ha una spiegazione razionalmente e logicamente accettabile. Ma con le intuizioni si accede direttamente all'“essenza intima” delle cose e non a “spiegazioni logiche” di esse.

Credo che sviluppare la propria capacità intuitiva per accedere alla Supercoscienza sia come vivere una esperienza d'amore, una esperienza di “comunione di intenti” con la natura grazie alla quale, nell'amore, con “calma, chiarezza e gioia” si accede ad una forza, ad una conoscenza superiore. Questa è un'arte che, finalmente, si può apprendere facilmente sia perché è “scritta” dentro di noi, sia perché appartiene alla nostra natura, ma soprattutto perché è stata mirabilmente spiegata in questo libro. Il lettore che si lascia accompagnare dalla sapiente e amorevole mano di Swami Kriyananda e segue, semplicemente, le sue indicazioni, può vivere questa esperienza e può farla divenire la prima fonte di gioia attraverso la quale osservare e interagire con la Realtà a vantaggio suo e di tutte le persone con cui può avere a che fare.

*L'Intelligenza intuitiva* è un libro che, oggi più che mai, tutti dovrebbero leggere, anche perché può permettere a chi lo fa suo di rendersi finalmente conto, direttamente e autonomamente, di quante opportunità di essere felice la vita gli offre.

Swami Kriyananda accompagna il lettore per mano, con semplicità, alla scoperta di se stesso e della potentissima risorsa che è in lui, che è in ognuno di noi. Forse sono ancora in pochi a sapere di avere questa risorsa e ancora meno a sapere come accedervi ma, anche e soprattutto grazie a questa opera, sono convinto saranno sempre di più.

Fabio Marchesi

*scienziato, fisico quantistico, membro della  
New York Academy of Sciences*



## INTRODUZIONE

Questo piccolo libro può trasformare la tua vita. Ha certamente cambiato la mia, quando ne ho curato l'edizione. Puoi trovarvi la risposta a molte domande fondamentali: «Come posso sapere qual è la decisione giusta? Come posso capire meglio gli altri? Qual è lo scopo della mia vita? Che posto occupo nel grande disegno dell'universo?».

Domande simili, a volte, mettono alla prova e sconcertano tutti noi. Senza la capacità di attingere alla fonte della guida interiore, prendere una decisione può diventare come sciogliere un nodo intricato: più si tirano le estremità, più il nodo si stringe. Usando le tecniche presentate in questo libro, sarai in grado di sbrogliare il groviglio spesso sconcertante dei problemi che ti stanno davanti e potrai agire con la certezza di attirare la vera guida.

Trovo stimolante lavorare con queste tecniche, perché possono trasformare il nostro modo di pensare e di reagire rispetto a quasi tutto ciò che facciamo. Ci consentono di trovare soluzioni creative per ogni situazione e nuove risposte a vecchie domande.

Lavorare con l'intuizione non solo ci aiuta ad avere più successo nella vita, ma può diventare un vero e proprio *modo di vivere* con più entusiasmo ed energia, per affrontare ogni sfida. Una persona di grande successo ha affermato: «Non ci sono ostacoli nella vita, solo opportunità». Questo può diventare anche il nostro motto, quando impariamo a uscire dalle ombre del dubbio e dell'incertezza e ad affrontare ogni nuova situazione con la fiducia che nasce dalla chiarezza interiore.

In ogni caso, dalla lettura di questo libro e dalla pratica dei suoi principi riceverai anche un beneficio più profondo: potrai cominciare a esplorare i livelli più alti della tua coscienza. La vera guida viene da uno stato di consapevolezza più ampio, che opera sempre appena al di sotto della mente cosciente ed è chiamato supercoscienza. Da questo stato è possibile attingere a una forte corrente di energia e di soluzioni creative; è possibile cogliere le verità sottili che si trovano nel mondo circostante e avvertire una maggiore unità con tutta l'esistenza. Sintonizzarsi con la supercoscienza non ci aiuta soltanto a sapere quali decisioni prendere, ma anche a conoscere chi siamo realmente.

Swami Kriyananda, l'autore di questo libro, mette in pratica da oltre cinquant'anni queste verità, condividendole con allievi di ogni parte del mondo. Istruito personalmente dal grande maestro dello yoga Paramhansa Yogananda,

Kriyananda attinge i suoi insegnamenti da una tradizione che da millenni aiuta le persone a sperimentare il proprio potenziale più alto.

La vita stessa di Swami Kriyananda è un esempio convincente del valore di queste tecniche. Mettendo in pratica per molti anni i principi per ricevere la guida intuitiva, egli ha potuto compiere imprese straordinarie: ha scritto oltre ottanta libri e quattrocento brani musicali, ha fondato con successo numerose comunità spirituali e ha elargito guida e consigli a migliaia di studenti e amici in tutto il mondo.

In ognuno di noi esiste la capacità di attirare le risposte necessarie per superare le prove che ci aspettano. Questo libro ti guiderà lungo un nuovo sentiero di conoscenza, dove imparerai ad attirare soluzioni creative e scoprirai che la vita non è un'infinita sequenza di problemi, ma una grande avventura colma di inimmaginabili possibilità e fulgide speranze.

Devi Novak  
Ananda Brotherhood Village  
*Nevada City, California*



CHE COS'È L'INTUIZIONE  
E DA DOVE PROVIENE?

Quando guardiamo il mondo intorno a noi, scopriamo un tripudio di vita nell'universo: nello scintillio delle stelle, nel canto degli uccelli, nelle risate dei bambini, nella danza del vento tra gli alberi. Con tanta bellezza e diversità che ci circondano, a volte aneliamo a sentirci maggiormente parte di tutto questo; vogliamo cantare in armonia con la “musica delle sfere”. Purtroppo, ciò che invece accade fin troppo spesso è che ci limitiamo ad aumentare le disarmonie, rimanendo ostinatamente legati alle note generate dal nostro stesso ego.

Abbiamo tutti visto dei bambini che cantano insieme. Di solito, ce n'è uno che non ha la minima idea della melodia che gli altri stanno cantando, ma che, desiderando intensamente essere parte attiva del gruppo, canta con entusiasmo qualsiasi nota gli piaccia, aggiungendo simpatia – anche se non armonia – alla musica. Forse in modo meno ingenuo rispetto a quel bambino, anche noi imponiamo

alla vita i nostri desideri personali, dicendo: «Voglio che le cose vadano in *questo* modo» oppure: «Forza, facciamo tutti come dico *io*». Di conseguenza, il mondo è pieno di disarmonia e si odono cacofonie ovunque.

Esiste un modo per armonizzarsi con la più vasta sinfonia della vita? Un mio amico, di fronte a qualsiasi nuova situazione, affronta il problema chiedendosi: «Che cosa sta cercando di accadere?». Quante volte, invece, insistiamo per cambiare la realtà e adattarla ai nostri desideri! Nel frattempo, perdiamo di vista lo scopo complessivo. Ci sforziamo di comprendere il significato della vita segmento per segmento, invece di considerare il suo fluire come un tutto. Quando si osserva ogni cosa in modo frammentario, come le tessere di un puzzle, non emerge un quadro coerente, un sentiero o una direzione che ci guidino alla comprensione.

C'è comunque una via per trovare quel sentiero: sentirsi parte di una realtà più grande e conoscere in questo modo che cosa è giusto per noi come individui. Questa via richiede che ci apriamo e diventiamo ricettivi a potenziali di coscienza più alti all'interno di noi stessi e, di conseguenza, che viviamo in armonia con il mondo che ci circonda. Richiede che sviluppiamo la nostra percezione interiore della guida intuitiva.

L'intuizione è la capacità innata in ognuno di noi di percepire la verità direttamente, non con la ragione, la logica o

l'analisi, ma con un semplice atto di conoscenza che proviene dal nostro intimo. È questo il vero significato della parola *intuizione*: sapere o capire *dal di dentro*, dal proprio sé, e dal cuore di qualsiasi cosa si stia cercando di capire. L'intuizione è la capacità interiore di scorgere l'essenza intima delle cose dietro alle forme esteriori.

Tutti abbiamo avuto qualche volta delle felici intuizioni, quando abbiamo capito quale strada seguire o quale carta scegliere senza sapere come o perché. Questa capacità intuitiva è latente in ognuno di noi e può essere sviluppata coscientemente per portare chiarezza in ogni decisione.

L'intuizione non è né maschile né femminile. A volte sentiamo parlare di "intuizione femminile" perché l'intuizione è maggiormente collegata al sentimento, ma in realtà essa è presente in egual misura in uomini e donne. Ho osservato con interesse che le donne sono spesso più intuitive nel comprendere gli altri, mentre gli uomini lo sono di più nel campo del lavoro. Tuttavia, la verità è che l'intuizione è un sentimento *calmo* e impersonale. Le donne sperimentano spesso la vita attraverso le emozioni, mentre gli uomini tendono a essere più impersonali. L'insieme delle due qualità produce l'intuizione.

Bene o male, ogni decisione che prendiamo è influenzata. Non è possibile non essere guidati, per la semplice ragione che noi stessi siamo frammenti di una realtà più

vasta. Ciò nonostante, possiamo dire: «Scelgo di essere guidato da ciò che conduce alla vera felicità, mia e degli altri, e non da ciò che mi porta in un vicolo cieco di sofferenza».

In che modo siamo influenzati nelle decisioni che prendiamo? In parte, siamo esposti alla coscienza di massa di coloro che ci circondano, che opera su di noi a livelli sia evidenti che sottili. Non mi riferisco solamente ai messaggi subliminali che riceviamo mentre sfogliamo una rivista o guardiamo la televisione, ma a influenze ancor più potenti e impalpabili. Non possiamo evitarle eludendo gli stimoli sensoriali, poiché i pensieri stessi degli altri si diffondono ovunque e influenzano la nostra coscienza nel profondo.

Anni fa, a San Francisco, abitavo in un appartamento molto tranquillo. C'era quiete a mezzogiorno tanto quanto alle tre del mattino, eppure era interessante notare che di notte il silenzio era più diffuso e più profondo. Non parlo di un silenzio solo per le orecchie, ma anche per la mente, perché tutti stavano dormendo. I pensieri delle persone che ci circondano, ancor più delle loro parole e degli ovvi messaggi che ci inviano, influenzano decisamente il nostro modo di agire e di pensare.

Non possiamo sfuggire a queste influenze. Possiamo però determinare *il modo* in cui esse ci toccano, rispondendo solo a quelle che ci conducono al successo e all'appaga-

mento interiore. Gli influssi che potrebbero portare a conseguenze meno fortunate possono invece essere filtrati dalla percezione intuitiva e riconosciuti per ciò che sono veramente: in apparenza ci elevano, ma alla fine, come l'oppio, portano solo devastazione.

### *I tre livelli di coscienza*

Filtriamo ciò che ci influenza secondo il nostro livello di consapevolezza abituale. La totalità della nostra coscienza comprende tre livelli: subconscio, conscio e superconscio. Questi livelli di coscienza rappresentano vari gradi di *intensità* di consapevolezza. Via via che ci muoviamo dall'uno all'altro, siamo soggetti a diversi tipi di influenze.

Il primo livello, il subconscio, possiede una consapevolezza relativamente debole; è la sostanza di cui sono fatti i sogni. Possiamo immaginarlo come il deposito di tutte le esperienze ricordate, delle impressioni lasciate nella mente da quelle esperienze, e delle tendenze risvegliate o rinforzate da quelle impressioni. Ogni avvenimento della nostra vita, ogni pensiero, ogni impressione di sconfitta o di vittoria risiede nella mente subconscia e determina i nostri modelli di pensiero e di comportamento molto più di quanto possiamo immaginare.

Il subconscio, essendo libero dalle rigide richieste della logica, consente un certo flusso di idee. Questo flusso può rasantare l'intuizione. Tuttavia, se le idee sono troppo circoscritte dalla soggettività, non corrisponderanno al mondo che ci circonda. Quando di notte sogniamo, stiamo operando soprattutto a livello subconscio. Ricordo un sogno che feci una volta, molti anni fa, nel quale stavo volando. Pensai: «Di solito non succede. Com'è possibile che io stia volando?». Allora sopraggiunse il pensiero: «Forse sto sognando!». Così, decisi di riflettere con attenzione: ero sveglio o addormentato? Ragionando con la logica, scelsi quella che mi sembrava una conclusione perfettamente razionale, e cioè che ero sveglio: stavo solo facendo qualcosa di insolito. Un momento dopo mi svegliai: quale fu la mia sorpresa nell'accorgermi che in realtà avevo dormito tutto il tempo!

Gli animali operano soprattutto dal livello subconscio. Nella loro consapevolezza fluida, possiedono un certo grado di intuizione. Le persone che vanno a cavallo spesso notano che questi animali rispondono istantaneamente ai loro pensieri. Un cavallo capisce spesso non appena monti in sella se sei o non sei un buon cavallerizzo; sente immediatamente chi ha il controllo.

Ho udito la storia (riportata come vera) di un gatto che viveva con una famiglia nel Wisconsin, in America. I suoi

padroni dovettero trasferirsi nello stato di Washington, a circa 2500 chilometri di distanza; non potendo portare con loro la bestiola, la lasciarono, sebbene a malincuore, ai vicini. Si erano ormai stabiliti da parecchi mesi nella nuova casa, quando un mattino il gatto apparve sulla soglia. Era riuscito, grazie all'intuito, a seguirli e trovarli. Non si può certo attribuire quell'impresa a un olfatto ben sviluppato: prova solo a immaginare quel gatto mentre trova la direzione giusta fiutando lungo l'autostrada! Deve esserci stato sicuramente all'opera qualcos'altro: il suo intuito.

Quando si parla di animali, e anche di azioni inconsapevoli degli esseri umani, è un errore parlare di "inconscio" come fanno gli psicologi. L'"incoscienza" non esiste: una coscienza universale, o Dio, ha creato tutto ciò che esiste. Anche le pietre sono coscienti, sebbene a un livello piuttosto basso. Un minuscolo germe di coscienza esiste in ogni atomo.

Possiamo pensare a noi stessi come ad atomi che si sono evoluti fino a raggiungere il livello dell'*autoconsapevolezza*. Al nostro stadio di evoluzione, è naturale per la nostra coscienza risvegliata cercare di raggiungere con consapevolezza dinamica persino i livelli più elevati. Negli stadi iniziali, tuttavia, è probabile che siamo solo fiocamente consapevoli di questo processo.

È fin troppo facile per la mente subconscia penetrare nella nostra consapevolezza cosciente e farci credere ingannevolmente che stiamo ricevendo una guida intuitiva, quando in realtà siamo solo influenzati da impressioni del passato e desideri inappagati. In un certo senso, la mente subconscia è vicina alla supercoscienza, dove risiede la vera intuizione: entrambe rappresentano un flusso di consapevolezza privo delle ostruzioni della logica. Si può quindi affermare che il subconscio è più vicino alle intuizioni supercoscienti; qualche volta, infatti, le riceve, anche se di solito sono mescolate a fantasie indistinte. Essere veramente certi della guida che si è ricevuta, quindi, è difficile, ma molto importante. Ci sono persone che hanno preso decisioni rovinose credendo di seguire una guida superiore, mentre in realtà rispondevano solo a un condizionamento subconscio.

Il livello di coscienza successivo dal quale giunge la guida è lo stato cosciente, la consapevolezza razionale che di solito guida le nostre decisioni quotidiane. Quando riceviamo informazioni dai sensi, quando analizziamo i fatti e prendiamo decisioni basate su quelle informazioni, stiamo usando questo livello di guida cosciente. Si tratta, comunque, di un processo fortemente influenzato dalle opinioni altrui, che possono offuscare la nostra capacità di attrarre la vera guida.

La consapevolezza cosciente divide e separa il mondo in categorie, ed è orientata verso i problemi. È difficile essere del tutto certi delle decisioni prese da questo livello, perché la mente analitica può vedere tutte le possibili soluzioni, ma non ha la capacità di distinguere quale di esse sia la migliore. Se ci fidiamo esclusivamente della mente cosciente, possiamo facilmente ritrovarci privi di certezze e in uno stato di perpetua indecisione, domandandoci continuamente: «E se accadesse questo?» oppure: «Forse sarebbe stato meglio quell'altro?».

Quando mi vengono chiesti dei consigli, ho notato una reazione abituale in coloro che utilizzano soprattutto la mente cosciente per prendere le decisioni. Se presento loro una possibile soluzione, di solito rispondono: «Sì, ma... Beh, forse, d'altra parte...». Se suggerisco loro di trovare la risposta in una certa direzione, reagiscono proponendo delle alternative. Continuano a girare intorno alla questione, e sembra che non trovino mai una linea di condotta definita.

Tra la mente conscia e quella subconscia esiste un terzo livello di consapevolezza, che le divide e al tempo stesso le unisce: la supercoscienza. Questo stato inizia nella sottile linea divisoria tra il sonno e la veglia. Se riesci a sorprendere la tua mente proprio nel momento in cui ti stai addormentando, o in quel fuggevole istante prima che la

coscienza riprenda lo stato completo di veglia, forse ti accorgerai di poter scivolare dolcemente nella semi-supercoscienza, o di entrare nella piena supercoscienza.

L'intuizione e l'intensa chiarezza mentale fluiscono dalla consapevolezza supercosciente. La mente cosciente è limitata dalla sua natura analitica e vede tutte le cose come separate e distinte. Se una certa situazione ci rende perplessi, ma non ci sembra collegata ad altri eventi, troviamo difficile definire una linea d'azione precisa. Per contro, poiché la mente supercosciente tende all'unione e vede ogni cosa come parte di un tutto, è in grado di attirare velocemente le soluzioni. Nella supercoscienza il problema e la soluzione sono visti come un'unica cosa, come se la soluzione fosse uno sviluppo naturale del problema.

Benché lo stato supercosciente sia latente in ogni individuo, nella maggioranza delle persone non è ancora sviluppato. Entrando in contatto con esso, possiamo diventare consapevoli del nostro legame con tutti gli esseri e con tutta la vita. Paramhansa Yogananda, maestro nella scienza dello yoga e della meditazione, poteva entrare a piacimento nello stato supercosciente. Scrisse una bellissima poesia, in cui descrive questo stato di identità con il tutto come il conoscere «i pensieri di tutti gli uomini, passati, presenti, futuri».\*

\* Questa bellissima poesia, intitolata "Samadhi", si trova nel capitolo XIV della *Autobiografia di uno yogi* di Paramhansa Yogananda. (N.d.T.)

Nella sua *Autobiografia di uno yogi*, Yogananda ha descritto questo stato anche come «centro ovunque, circonferenza inesistente». Quando raggiungiamo il nostro centro interiore, ci accorgiamo che il centro di tutti gli esseri è una parte della nostra coscienza, e che nulla esiste al di fuori di essa. Quando ci sintonizziamo con la supercoscienza, la nostra intuizione può percepire senza sforzo l'essenza di ogni problema e la soluzione più appropriata. Lungi dal separarci dalle esigenze degli altri, la consapevolezza supercosciente riflette la realtà di ognuno. Allora, qualsiasi cosa facciamo è in armonia con la sinfonia della vita e, in un modo o nell'altro, diventa benefica per tutti.

La Storia moderna dell'Occidente riflette largamente il predominio della percezione logica e scientifica su quella intuitiva e supercosciente. Al giorno d'oggi, gli scienziati ritengono di poter comprendere l'universo solo con la logica, perché presuppongono che le sue leggi siano comprensibili esclusivamente in questo modo. Ma può la sola logica creare una poesia o una sinfonia, o anche condurre uno scienziato a una nuova scoperta? La risposta a questa domanda è negativa.

Albert Einstein, forse la più grande mente scientifica del nostro tempo, disse che qualsiasi vero scienziato deve provare una sensazione di mistica sorpresa e reverenza

davanti all'Universo, se spera di comprenderlo. Era ancora giovane quando scoprì la Teoria della Relatività, basata su un'idea che gli balenò nella mente come un'intuizione. Dopodiché, lottò molti anni per spiegarla logicamente agli altri in modo che potessero capirla.

Allo stesso modo, tutte le grandi scoperte della scienza di cui abbiamo letto nei libri di Storia sono nate principalmente da un'intuizione. Forse gli scienziati seguivano un processo logico da A a B a C, ma poi, improvvisamente, avveniva un salto inspiegabile da C a Q. Cercavano di spiegare la scoperta con la ragione, perché credevano nel procedimento logico, ma in realtà era la loro intuizione, a livello supercosciente, ad aver fatto la scoperta.

*Un esercizio per entrare in contatto  
con la mente supercosciente*

La supercoscienza ha il suo centro fisico nel lobo frontale del cervello, lo stato cosciente opera nella parte mediana e il subconscio nella parte inferiore. C'è quindi una specie di progressione lineare di consapevolezza dallo stato subconscio alla supercoscienza.

È possibile sviluppare la capacità di passare a piacimento da uno stato di coscienza all'altro. A questo proposito,

un esercizio utile è quello di associare lo stato di coscienza alla posizione degli occhi.

Quando guardi in basso, ti sembrerà che la mente tenda più facilmente a scivolare nel subconscio; quando guardi dritto davanti a te, troverai più facile scuoterti dallo stato letargico del sonno; quando guardi in alto, ti sarà più facile innalzarti nella coscienza più elevata e percepire la guida superiore.

*Fai questo esercizio:*

1. Guarda in giù, chiudendo gli occhi. Sentiti scivolare verso il basso come se affondassi nell'acqua, in foreste di alghe fluttuanti, sempre più giù, in un mondo immaginario velato di verde. Gioisci di questa piacevole sensazione di libertà dalle responsabilità terrene, da progetti improrogabili, da paure e ambizioni mondane. Afferma mentalmente: «Sospinto dalla lenta corrente, sprofondo nel subconscio».
2. Ora, con un deciso slancio della volontà, apri gli occhi e guarda dritto davanti a te. Scuoti via gli ultimi lacci di passività che ti avviluppano.

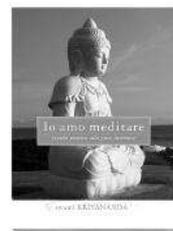


Il Simbolo della gioia  
*rappresenta il volo dell'anima, che  
si libra nei cieli della gioia per  
poi ritornare e portare quella gioia  
nella vita quotidiana.*



ANANDA EDIZIONI

*ti propone altre letture*



## 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.

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

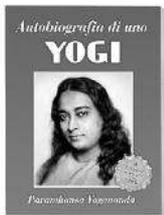
– Louise Hay, autrice di *Puoi guarire la tua vita*



## Io amo meditare CD

10 meditazioni guidate

Un CD che accompagna *Io amo meditare*, con una registrazione rilassante delle visualizzazioni guidate contenute nel libro e con un ispirante sottofondo di musiche di Kriyananda. 66 minuti.



## Autobiografia di uno yogi

Edizione originale del 1946

PARAMHANSA YOGANANDA

Uno dei classici spirituali più amati, finalmente in italiano nell'edizione fedele alla versione originale del 1946. Lo spirito del grande Maestro indiano Paramhansa Yogananda è qui catturato in tutta la sua 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.

«Nell'edizione pubblicata durante la vita di Yogananda, si può entrare più profondamente in contatto con Yogananda stesso». – *David Frawley, Direttore dell'American Institute of Vedic Studies, autore di Yoga e ayurveda*



## Il nuovo Sentiero

La mia vita con Paramhansa Yogananda

PARAMHANSA YOGANANDA

Il meraviglioso seguito di *Autobiografia di uno yogi*, racconta gli anni di Paramhansa Yogananda in America, visti attraverso gli occhi del suo giovane discepolo americano Swami Kriyananda. Sarai trasportato alla presenza di Yogananda, mentre apprendrai i più alti insegnamenti di questo grande maestro. 568 pagine, con fotografie. Vincitore in America del Premio Eric Hoffer "Miglior libro spirituale del 2010".

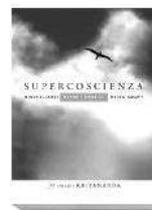
«È impossibile per me pensare a un dono più grande che l'umanità potrebbe ricevere in questo momento così critico della nostra evoluzione, e sono eternamente grato a Swamiji per questa offerta benedetta». – *Neale Donald Walsch, autore di Conversazioni con Dio*



## Gli esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda

SWAMI KRIYANANDA

DVD + Libro: Gli Esercizi di ricarica, il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, da oggi in uno splendido DVD completo di libretto illustrato. Gli esercizi sono guidati da Jayadev Jaerschky, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga e autore di sei libri sullo yoga. DVD 2 ore, con un libro di 64 pagine.

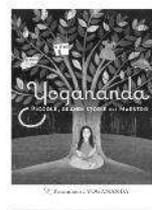


## Supercoscienza

Risvegliarsi oltre i confini della mente

SWAMI KRIYANANDA

Molte persone hanno sperimentato momenti di coscienza elevata o di illuminazione, ma non sanno come accedere volontariamente a questi stati supercoscienti. Un libro utile e indispensabile per tutti, da chi ha appena iniziato la ricerca spirituale a coloro che meditano già da lungo tempo. 304 pagine. **Disponibile anche il CD con 17 meditazioni guidate. 66 minuti**



## Yogananda

Piccole, grandi storie del Maestro

SWAMI KRIYANANDA

Una raccolta delle più belle storie raccontate da Yogananda nei suoi scritti e nelle sue conferenze. Un tesoro da assaporare quotidianamente e da condividere con tutti, grandi e piccini. 192 pagine, con illustrazioni a colori di Nicoletta Bertelle, illustratrice di fama internazionale.



## Collana Eterna Saggezza

di PARAMHANSA YOGANANDA

In questa collana di scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci guida passo dopo passo con i suoi racconti coinvolgenti e i consigli pratici ed efficaci. I libri di questa collana sono di circa 200 pagine con fotografie in bianco e nero.



**Come essere sempre felici:** Il grande Maestro ci aiuta a trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé.

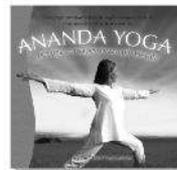
**Come vincere le sfide della vita:** Il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi: questa raccolta ci aiuta a riscoprire l'invincibile forza che è dentro di noi.

**Come amare ed essere amati:** Amare senza paura! Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri. Una guida pratica per espandere i confini del nostro amore.

**Come creare il proprio destino:** Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? Paramhansa Yogananda ci presenta una visione nuova ed espansiva delle nostre potenzialità!

**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.

**Come essere sani e vitali:** Questa raccolta ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale tramite i meravigliosi *Esercizi di ricarica*.



## 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. Con indicazioni sugli aspetti spirituali di ogni posizione. 252 pagine, tutte a colori.



## Raja Yoga

Il manuale completo di yoga e meditazione

SWAMI KRIYANANDA

Unico nel suo genere, Raja Yoga è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge in tutta la sua gloria. Basato sulla filosofia di Yogananda, il corso è articolato in 14 lezioni con istruzioni preziose su: Filosofia, Posizioni yoga, Respiro, Alimentazione, Meditazione, Guarigione e tanto altro ancora. 408 pagine, con fotografie a colori.

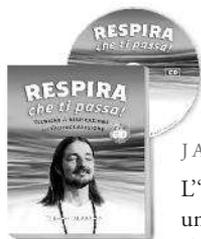


## Patanjali rivelato

La vera voce dello yoga

SWAMI KRIYANANDA

Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda agli *Yoga Sutra* (Aforismi) di Patanjali, Kriyananda ci offre una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili a tutti e spazzando via alcune delle interpretazioni, affermatesi nel corso del tempo, che li rendevano difficili. 280 pagine.



## Respira che ti passa!

Tecniche di respirazione per l'autoguarigione, con CD

JAYADEV JAERSCHKY

L'“arte del respiro” è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro, e contiene una sequenza di *Ananda Yoga* per approfondire il respiro. 168 pagine con foto a colori. Con un CD di respirazioni guidate per corpo, mente e anima.

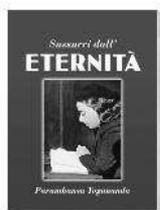


## L'Eterno Presente

Guida pratica per raggiungere le vette della felicità

JAYADEV JAERSCHKY

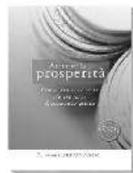
*Il trekking della felicità!* Il libro, strutturato come la scalata a una montagna interiore, offre una pratica preziosa per ogni giorno, per condurci fino alle vette della felicità. 288 pagine, in allegato un CD con affermazioni tratte dal libro, cantate in inglese e italiano e arrangiate per pianoforte, flauto e chitarra.



## Sussurri dall'Eternità

PARAMHANSA YOGANANDA

In questa raccolta Yogananda condivide i suoi meravigliosi pensieri colmi di anelito al divino, ispirandoci a cogliere la segreta presenza di Dio negli eventi quotidiani. Ognuna di queste poesie-preghiere ha il potere di accelerare la crescita spirituale, fornendoci centinaia di modi per iniziare una conversazione con Dio. 320 pagine, con fotografie.



## Attrarre la prosperità

Come ottenere tutto ciò che serve al momento giusto

SWAMI KRIYANANDA

Questo libro rivoluzionario cambierà per sempre il tuo modo di concepire la ricchezza. Attraverso i pratici consigli e l'affascinante racconto delle esperienze dell'autore, comprenderai che la quantità di ricchezza a nostra disposizione è infinita e che anche tu possiedi la capacità di attrarne quanta ne desideri. 176 pagine.



## Il segno zodiacale come guida spirituale

SWAMI KRIYANANDA

Divertente e pieno di saggezza, questo libro offre intuizioni originali sugli aspetti spirituali di ognuno dei dodici segni zodiacali. Ci aiuta a vivere ogni segno come la nostra “guida spirituale” personale, scoprendo ciò che possiamo fare per migliorare la natura con cui siamo nati. 224 pagine, con immagini a colori.



## Il gusto della gioia

Cucina sana e naturale per il corpo, la mente e l'anima

MAHIYA ZOÉ MATTHEWS

NUOVA EDIZIONE

Ispirandosi ai consigli di Yogananda sull'alimentazione, questo libro ci accompagna in un'avventura gioiosa nel mondo della nutrizione, rivelandoci gli effetti potenti del cibo sulla salute, sulla mente e sullo spirito. Il libro include oltre 150 ricette vegetariane e vegane, facili da seguire, gioiose da creare e gustose da mangiare. 448 pagine, con fotografie a colori.



## Altri libri di Swami Kriyananda

Il tunnel del tempo  
 Paramhansa Yogananda. Una Biografia  
 L'arte di guidare gli altri  
 Perché non adesso  
 Vivere bene, vivere con saggezza  
 Conversazioni con Yogananda  
 I Segreti  
 L'intelligenza intuitiva  
 La religione nella nuova era  
 Le rivelazioni di Cristo  
 L'essenza della *Bhagavad Gita*  
 La promessa dell'immortalità  
 Dio è per tutti  
 Città di Luce  
 Il matrimonio come espansione del sé  
 Perché non adesso?  
 Speranza per un mondo migliore!  
 Il gioiello nel loto  
 Il Cantante e l'usignolo  
 La terra del sole d'oro  
  
*Biografie su Swami Kriyananda*  
 Swami Kriyananda come noi lo conosciamo  
 La fede è la mia armatura



## I nostri libri già disponibili in eBook

- Affermazioni per l'autoguarigione
- 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 vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Gli esercizi di ricarica
- I Segreti (tutti)
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il segno zodiacale come guida spirituale
- Il nuovo Sentiero
- Il tunnel del tempo
- L'amore in 30 giorni
- Le fiabe della gioia
- L'essenza della Bhagavad Gita
- L'Eterno Presente
- L'intelligenza intuitiva
- lo 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
- Paramhansa Yogananda. Una biografia
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda. Piccole, grandi storie del Maestro



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

*Titolo originale:*  
INTUITION FOR STARTERS  
*Prima edizione italiana: novembre 2006*  
*Seconda edizione: marzo 2011*  
*Terza edizione: luglio 2014*

*Grafica:*  
TEJINDRA SCOTT TULLY

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

ISBN: 9788897586685



Ananda Edizioni Associazione / 06023 Gualdo Tadino (PG)  
Frazione Morano Madonnuccia, 7 / tel. 075-9148375 / fax 075-9148374  
[www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it) / [info@anandaedizioni.it](mailto:info@anandaedizioni.it)

*Finito di stampare nel luglio 2014 presso Tipolitografie CSR, Roma*



*Stampato su carta ecologica Munken Print Cream*





## swami KRIYANANDA

Discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, 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 stato 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. La sua luce e il suo messaggio continueranno sempre a splendere e a ispirare tantissime anime, ovunque.

Nuova edizione con scritti di  
Paramhansa Yogananda



# L'INTELLIGENZA INTUITIVA

«Un libro che, oggi più che mai, tutti dovrebbero leggere, perché può permettere a chi lo fa suo di rendersi finalmente conto, direttamente e autonomamente, di quante opportunità di essere felice la vita gli offre». –*Fabio Marchesi, scienziato*

«Un libro intenso e profondo, che indica la strada verso il riconoscimento della saggezza che è sempre dentro di noi».

–*Rosella Migliavacca, dirigente aziendale, docente universitaria*

«Sarebbe bello rendere intelligibili questi insegnamenti ai nostri figli, permettendo così uno sviluppo più armonico della loro vita». –*Rosa Tumolo, direttore di Il Giardino Dei Libri*

«Una voce saggia e ispirata che ci aiuta a scoprire che non viviamo in un Labirinto ma in un Flusso gioioso».

–*Susanna Garavaglia, life-coach, scrittrice, naturopata*

Disponibile anche in  e-book



  
Ananda Edizioni