

P a R a m H a n s a
YOGANANDA



La realizzazione del Sé

➤ GUIDA ALLA VERA FELICITÀ ◀

Raccolto e compilato dal suo discepolo Swami Kriyananda

Ananda  Edizioni

La saggezza di Yogananda

➤ La gioia del nostro Sé! ◀

Paramhansa Yogananda, uno dei più amati insegnanti spirituali del ventesimo secolo, autore del bestseller spirituale *Autobiografia di uno yogi*, negli ultimi anni della sua vita affidò a un suo giovane discepolo, **Swami Kriyananda**, il compito di prendere appunti durante le sue conversazioni informali.

Il frutto di questo lavoro di minuziosa e amorevole trascrizione sono oltre 300 detti, citazioni e aneddoti ricchi di rara e illuminata saggezza, che costituiscono uno dei libri più completi e fruibili di Yogananda. Un dono straordinario, che ci offre la profonda spiegazione del vero scopo della vita e di come realizzare nel quotidiano l'immensa e imperturbabile gioia del nostro stesso Sé.



«Pura ispirazione, una lettura da fare e da rifare, per assaporare il senso reale delle cose, della gioia racchiusa in ogni momento, vero scopo dell'esistenza». —**Elena Benvenuti**, psicologa, esperta di filosofie orientali e meditazione

«Un dono prezioso per l'intelletto. Una ricchezza per la mente. Una carezza per l'anima. Una delizia per il cuore di ogni sincero ricercatore nel sentiero della realizzazione del Sé». —**Rita Bertazzoni**, giornalista, praticante di yoga



Ananda Edizioni

TESTIMONIANZE

«**C**ìò che passa nelle parole di Paramhansa Yogananda, che oggi possiamo accogliere attraverso l'eccezionale testimonianza di Swami Kriyananda, è la toccante manifestazione di ciò che ha portato, trasmesso, insegnato, lasciato. È un prezioso, oggettivo aiuto ad orientarci e adoperarci per conseguire e realizzare il nostro vero Sé. Lo sento come un Soffio di Verità e d'Amore che accarezza o scuote, ma in ogni caso Illumina e Vivifica!».

–*Alice Carla Bissi, cantautrice, musicista*



«**E**sistono due tipi di felicità: quella transitoria, che può durare pochi secondi o qualche ora, causata da una bella notizia, da un lieto evento o da un momento di amore intenso con il proprio partner. E poi esiste la *vera felicità*, che ci accompagna in ogni attimo della nostra vita. È la gioia interiore che sentiamo in ogni circostanza, favorevole o meno, ed è il risultato di quella che viene chiamata *Realizzazione del Sé*.

Quest'ultima felicità è molto più difficile da raggiungere, al punto che la maggior parte delle persone pensa che non esista, che sia una pura utopia. Fortunatamente non è così, e questo libro, che condensa il pensiero e gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, uno dei più grandi maestri spirituali del secolo scorso, ci spiega con parole semplici ma di grande profondità come si può raggiungere questo alto traguardo, che è alla portata di ognuno di noi».

–*Riccardo Campino, direttore di librerie, consulente editoriale*



«**U**n breviario per la felicità, che permette di consultare per temi la saggezza di Paramhansa Yogananda. Parole da tenere sempre a portata di cuore, da raccogliere tra le mani e lasciar entrare nei canali più profondi del sé, dove si accendono luci che la mente da sola non può intendere. “Avere un Guru è la più grande benedizione che possiate avere in questo mondo”, diceva Yogananda indicando la via per intraprendere il cammino verso Dio. Ed è la sua guida che ci raggiunge in queste pagine, come braccia forti cui affidarsi per essere strappati dall'illusione. Un libro da ascoltare con sensi nuovi, lasciando che la verità eterna suoni per noi la musica giusta in ciascun passo della vita, e ci aiuti scrivere così la storia singolare che ha portato nel mondo ognuno di noi». –*Giulia Calligaro, giornalista, ricercatrice spirituale*

«**C**ome sempre Swamiji ci regala un libro altamente ispirante. Le parole del Maestro, accuratamente trascritte dal suo devoto discepolo, vibrano d'immenso amore e illuminata saggezza nelle oltre trecento citazioni di questo splendido testo, che tratta temi capitali della vita con una semplicità sorprendente, perfino disarmante. La semplicità propria di Yogananda e dei grandi Maestri Spirituali. Così di pagina in pagina, nella successione ordinata dei capitoli, risuonano le vibrazioni (e le benedizioni) del grande Guru e, insieme, l'amorevole devozione di Kriyananda. In un unico libro, la presenza immutabile di entrambi. Assetati di conoscenza, saremmo tentati di leggere in un fiato questa raccolta di conversazioni informali... Va, invece, esplorata lentamente, concedendoci lo spazio e il tempo di interiorizzare ogni minimo pensiero e insegnamento. Dove convivono forza e dolcezza, energia, commozione e umorismo. Quest'opera è, ancora una volta, un dono prezioso per l'intelletto. Una ricchezza per la mente. Una carezza per l'anima. Una delizia per il cuore di ogni sincero ricercatore nel sentiero della realizzazione del Sé». —**Rita Bertazzoni**, *giornalista, praticante di yoga*



«**U**n testo di pura ispirazione, una lettura da fare e da rifare, per assaporare il senso reale delle cose, della gioia racchiusa in ogni momento, vero scopo dell'esistenza. Yogananda, Maestro del Cuore, torna ad ispirarci attraverso la memoria e gli appunti del suo più ispirato discepolo, regalandoci ancora una volta, le parole cariche di gioia e consapevolezza, di un uomo che ha tracciato la strada verso la realizzazione del sé per milioni di persone».

—**Elena Benvenuti**, *psicologa, caporedattore di Energie Magazine, autrice di Migliora la tua vita con la meditazione, e altre opere*

La realizzazione del Sé

GUIDA ALLA VERA FELICITÀ

La realizzazione del Sé

GUIDA ALLA VERA FELICITÀ

Dalla saggezza di
Paramhansa Yogananda

Raccolto e compilato
dal suo discepolo,
Swami Kriyananda



«La verità, semplicemente, esiste.
Non si può decretarne l'esistenza con una votazione.
Deve essere percepita da ogni individuo
nell'immutabile Sé interiore».

—PARAMHANSA YOGANANDA



*Dedicato con amore e umiltà
a tutti i suoi discepoli.*





Indice

Introduzione | 7

Paramhansa: il “cigno supremo” | 9

1. La follia del materialismo | 11
 2. Il vero scopo della vita | 19
 3. La natura di sogno dell’universo | 27
 4. L’anima e Dio | 39
 5. Un solo Dio, una sola religione | 47
 6. La legge della vita | 61
 7. Il peccato è ignoranza | 71
 8. La legge del karma | 89
 9. La lezione della reincarnazione | 99
 10. Superare il karma | 113
 11. Grazia contro sforzo personale | 131
 12. La necessità dello yoga | 145
 13. L’autostrada verso l’Infinito | 155
 14. La necessità di un guru | 163
 15. La parte del discepolo | 175
 16. Modi in cui si può adorare Dio | 187
 17. Come pregare in modo efficace | 205
 18. Sulla meditazione | 211
 19. Consigli generali | 225
 20. La realizzazione del Sé | 243
- Indice analitico | 253

Introduzione

Ho vissuto con Paramhansa Yogananda come suo discepolo negli ultimi tre anni e mezzo della sua vita. Ero con lui da un anno e mezzo, quando egli cominciò a esortarmi a prendere nota di quello che diceva nelle sue conversazioni informali. Eravamo nel suo ritiro nel deserto, dove stava completando i suoi commenti alla *Bhagavad Gita*.

Dapprincipio mi trovai un po' in difficoltà. Non conoscevo la stenografia e la mia calligrafia era illeggibile persino per me. Il Maestro, però, fedele al suo stesso insegnamento che bisognerebbe concentrarsi sulla luce piuttosto che sull'oscurità, non prestò alcuna attenzione a impedimenti così insignificanti. Continuò a esortarmi.

«Non parlo spesso da un livello di *gyana* [saggezza impersonale]» diceva. La sua natura, infatti, si esprimeva solitamente nell'amore divino.

Il mio entusiasmo crebbe, man mano che mi rendevo conto di non avere mai letto o udito altrove insegnamenti così profondi, chiari e convincenti.

«Scrivilo!» mi ripeté spesso il Maestro negli anni seguenti, durante le sue conversazioni con i monaci o i visitatori. A volte, come spiegazione, aggiungeva: «Non l'ho mai detto prima d'ora».

❧ *La realizzazione del Sé* ❧

Dato che la mia scrittura era quella che era, non potevo sperare di stargli dietro. Tuttavia, con il passare delle settimane, scoprii che il Maestro mi aveva concesso una straordinaria benedizione: potevo sentire la sua voce come se pronunciasse le parole nella mia mente mentre le annotavo, anche dopo diverso tempo. Era una benedizione così straordinaria che anni dopo, in India, ebbi la conferma che i miei ricordi delle parole, e perfino di intere frasi, che il Maestro aveva pronunciato in hindi o in bengali erano corretti, benché non conoscessi quelle lingue quando lui era in vita.

Ancora oggi, nella mia mente, risuona con chiarezza il ricordo delle sue parole e della sua voce, colme di saggezza, di amore divino e della pienezza del potere spirituale, spesso accompagnate da un delizioso senso dell'umorismo. Le sue conversazioni erano costellate di aneddoti, sfavillavano di metafore ed erano colme delle più profonde intuizioni riguardo a tutti i livelli della realtà, umana e divina, che io abbia mai avuto la grande benedizione di incontrare.

Swami Kriyananda

Paramhansa: il “cigno supremo”

Paramhansa significa, “cigno supremo”. È il più elevato titolo spirituale nella religione indù e le sue origini risalgono agli albori della tradizione.

Il cigno è ugualmente a casa sulla terra e sull’acqua. Allo stesso modo, il vero saggio, o *paramhansa*, è a suo agio sia nel regno della materia sia in quello dello Spirito.

Secondo la tradizione indiana, inoltre, il cigno è in grado di separare il latte dall’acqua. Probabilmente, ciò significa che esso secerne nel becco una sostanza che fa cagliare il latte, separando così il caglio dal siero. Quali che siano i fatti biologici, in India il cigno simboleggia la capacità di un maestro autorealizzato di separare la solida sostanza della verità dall’inconsistenza dell’illusione.

È importante osservare, infine, che il termine *hansa* è composto di due parole sanscrite, che significano: “io sono Lui” o “io sono Spirito”. Un *paramhansa* è in posizione tale da poter proclamare la propria unità con lo Spirito; e può farlo in modo supremo, poiché non si limita più ad affermarlo mentalmente, ma ha realizzato questa verità nel proprio Sé interiore.

Secondo gli studiosi di sanscrito, *paramhansa* dovrebbe essere scritto più correttamente come *paramahansa*, con un’ul-

❧ *La realizzazione del Sé* ❧

teriore *α* nel mezzo. La precisione degli studiosi, tuttavia, non coincide sempre con la comprensione di chi non possiede la stessa erudizione.

In inglese, quella *α* nel mezzo accentua le difficoltà della pronuncia, al punto che le persone fanno una pausa in quel punto e sottolineano ulteriormente una lettera che, in India, non è invece pronunciata. In altre parole, l'americano o l'inglese medio - e con grande probabilità il non-indiano medio - pronuncia la parola in questo modo: «param*α*hansa». La pronuncia corretta, tuttavia, è *paramhansa*.

Per quegli occidentali che desiderano semplicemente sapere con una certa precisione come pronunciare questa parola così difficile per noi, gli studiosi di sanscrito accettano la grafia *paramhansa*.

CAPITOLO PRIMO

La follia del materialismo



«La verità, semplicemente, esiste. Non si può decretarne l'esistenza con una votazione. Deve essere percepita da ogni individuo nell'immutabile Sé interiore».



Paramhansa Yogananda disse: «Lo scienziato materialista utilizza le forze della natura per migliorare l'ambiente dell'uomo e per renderlo più confortevole. Lo scienziato spirituale usa il potere della mente per illuminare l'anima.

«Il potere della mente indica all'uomo la strada verso la felicità interiore, che lo rende immune ai disturbi esterni.

«Quale fra i due scienziati, secondo te, offre il servizio più grande? Lo scienziato dello spirito, sicuramente».



«Che senso ha impiegare tutto il proprio tempo in cose che non durano? Il dramma della vita ha come morale proprio questo semplice fatto: è solo un dramma, un'illusione.

«Gli stolti, immaginando che la commedia sia reale e duratura, piangono durante gli atti tristi, si addolorano perché le scene felici non possono durare e soffrono perché la commedia deve, infine, giungere a una conclusione. La sofferenza è la punizione per la loro cecità spirituale.

«I saggi, tuttavia, comprendono che il dramma non è altro che un'illusione, e cercano la felicità eterna nel Sé interiore.

«La vita, per coloro che non sanno come manovrarla, è una macchina terribile. Prima o poi, li fa a pezzi».



Un uomo che Paramhansa Yogananda conobbe a New York si lamentò con lui dicendo: «Non potrò mai perdonarmi di avere impiegato trentacinque anni per guadagnare il mio primo milione di dollari!».

«Non siete ancora soddisfatto?» chiese il Maestro.

❧ *La follia del materialismo* ❧

«Per nulla!» si lamentò l'uomo d'affari. «Un mio amico ha guadagnato molte volte tanto. Non sarò soddisfatto finché non avrò guadagnato quaranta milioni!».

Anni dopo, ricordando questo episodio, Paramhansa Yogananda concluse il racconto dicendo: «Prima che quell'uomo riuscisse a guadagnare i suoi quaranta milioni e potesse ritirarsi per trascorrere il resto dei suoi giorni in pace e felicità, fu colto da un gravissimo esaurimento nervoso. Di lì a poco, morì.

«È questo il frutto dell'eccessiva ambizione mondana».



Yogananda disse: «Una volta vidi una vignetta nella quale un cane era stato attaccato a un carretto, piccolo ma ben carico. Il padrone del cane aveva trovato un metodo ingegnoso per farglielo tirare al suo posto: attaccato al carretto c'era un lungo bastone, che si protendeva oltre la testa del cane; dall'estremità dell'asta penzolava un'allettante salsiccia. Il cane, sforzandosi invano di raggiungere la salsiccia, si accorgeva appena del pesante carico che si trascinava dietro.

«Quanti uomini d'affari sono come lui! Pensano continuamente: "Se potrò guadagnare solo un po' più di denaro, finalmente tro-

❧ *La realizzazione del Sé* ❧

verò la felicità”. In qualche modo, la “salsiccia della felicità” continua ad allontanarsi dalla loro presa. E mentre si sforzano di raggiungerla, guardate quale carico di guai e preoccupazioni si trascinano dietro!».



«Possedere ricchezze materiali senza avere la pace interiore è come morire di sete mentre si è immersi in un lago. Se la miseria materiale è da evitare, la miseria spirituale è da aborreire! La miseria spirituale, non la mancanza materiale, sta al cuore di tutta la sofferenza umana».



«Le persone dimenticano che il prezzo del lusso è un dispendio sempre maggiore di energia mentale e nervosa, che accorcia la durata naturale della loro vita.

«I materialisti sono così presi dall’obiettivo di fare soldi che non riescono a rilassarsi a sufficienza per godersi i propri agi, neppure dopo averli ottenuti.

❧ *La follia del materialismo* ❧

«Com'è insoddisfacente la vita moderna! Basta guardare le persone che ti circondano. Chiediti se sono felici. Osserva l'espressione triste in così tanti volti. Osserva il vuoto nei loro occhi.

«Una vita materialistica alletta l'umanità con sorrisi e promesse, ma è coerente solo in questo senso: non manca mai, alla fine, di infrangere ogni promessa!».



«Dietro ogni rosaio di piacere si nasconde il serpente a sonagli del dolore e della sofferenza».



Rivolgendosi a un vasto pubblico in America, Paramhansa Yogananda disse: «L'uomo moderno è orgoglioso del suo approccio scientifico alla realtà. Permettetemi allora di farvi questa proposta: provate ad analizzare la vita stessa, come in un laboratorio. Gli americani adorano fare esperimenti; perché allora non fate un esperimento su voi stessi: sui vostri atteggiamenti verso la vita, sui vostri pensieri e il vostro comportamento?»

❧ *La realizzazione del Sé* ❧

«Scoprite che cos'è la vita, e come è possibile migliorare l'esistenza degli esseri umani. Scoprite quali sono i desideri più profondi delle persone e qual è il modo migliore per realizzare le aspirazioni del loro cuore. Scoprite che cosa vogliono evitare più di tutto e come potrebbero, in futuro, sfuggire a quell'"ospite" indesiderato.

«In fisica e in chimica, per avere le risposte giuste bisogna porre le domande giuste. Lo stesso vale nella vita. Cercate di scoprire perché così tante persone sono infelici. Poi, dopo averlo compreso, cercate il modo migliore per ottenere la felicità duratura.

«Insistete nel voler trovare soluzioni pratiche, formule che funzionino per tutti. Il vostro approccio alla vita dovrebbe essere scientifico, come quello del fisico che studia l'universo.

«La religione stessa dovrebbe adottare un approccio più scientifico alla vita. Dovrebbe cercare soluzioni pratiche ai problemi fondamentali dell'esistenza.

«In verità, i principi spirituali offrono le soluzioni più pratiche che esistono, a livello universale».



«Un bambino piange per un giocattolo finché non lo ottiene. Poi lo getta via e piange per qualcos'altro.

❧ *La follia del materialismo* ❧

«Non si comporta così anche l'uomo mondano, nella sua incessante ricerca della felicità? Non appena ottiene una cosa, perde interesse verso di essa e si precipita a inseguire qualcos'altro. Niente in questo mondo lo soddisfa mai a lungo».



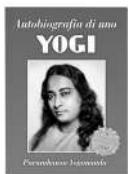
«L'anima non può trovare nei beni materiali la felicità perduta, per la semplice ragione che essi offrono un falso conforto. Poiché ha perso il contatto con la beatitudine divina dentro di sé, l'uomo spera di soddisfare il proprio bisogno di felicità attraverso i piaceri illusori dei sensi. Ai livelli più profondi del suo essere, tuttavia, egli è consapevole del suo precedente stato di suprema unione con Dio. La vera soddisfazione gli sfugge, perché ciò che cerca, correndo senza tregua da un piacere sensuale all'altro, è la perduta felicità nel Signore.

«Ah, quale cecità! Quanto tempo ancora continuerai così, prima che la sazietà, la noia e il disgusto ti spingano a cercare la gioia dentro di te, unico luogo in cui puoi trovarla?».



Ananda Edizioni ti propone altre letture

Ananda in sanscrito significa “beatitudine divina”, e tutti i nostri libri sono pieni di “Ananda”; così è nato il nostro nome. Ti invitiamo a consultare il catalogo su www.anandaedizioni.it, dove troverai anche i nostri eBook.



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.

Disponibile anche in audiolibro!



Anche in
eBook



SUSSURRI DALL'ETERNITÀ

Paramhansa Yogananda

Tra i più ispiranti libri di preghiere mai scritti! 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.

Include: sacre richieste all'Infinito, canti e poesie, invocazioni ai grandi maestri del mondo, preghiere per ottenere la devozione, l'illuminazione, la saggezza, la prosperità, la salute, l'amore divino... e molto altro ancora! 320 pagine.

Anche in
eBook



IL NUOVO SENTIERO

La mia vita con Paramhansa Yogananda

Swami Kriyananda

Vincitore negli Stati Uniti di due prestigiosi premi letterari come "miglior libro spirituale del 2010": l'Eric Hoffer Award e l'USA Book News.

Fin dalla sua prima uscita negli anni Settanta, *Il Sentiero* ha conquistato migliaia di lettori in tutto il mondo con l'affascinante resoconto delle esperienze di vita dell'autore a fianco di uno dei giganti spirituali dei nostri tempi, Paramhansa Yogananda. Questa nuova edizione comprende molti racconti inediti e la narrazione dell'infanzia e giovinezza di Swami, omessa nelle precedenti edizioni italiane. 600 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook

Collana "Eterna Saggezza di Paramhansa Yogananda"



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

In questo libro sono svelati i segreti, semplici e profondi, per portare la felicità in ogni momento della tua vita. Imparerai a cercare la felicità là dove realmente si trova, per raggiungere il vero successo e la gioia duratura. 200 pagine, con fotografie in bianco e nero.

«Se decidi di essere felice, nessuno e niente al mondo può toglierti la felicità».

—Paramhansa Yogananda



COME ESSERE SANI E VITALI

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Ricarica il corpo con l'Energia Vitale! In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Inoltre, contiene i meravigliosi Esercizi di ricarica. 208 pagine, con fotografie in bianco e nero.



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questa raccolta di brani inediti ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e 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

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

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 fotografie in bianco e nero.



COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

La nostra definizione del successo si limita di solito alla prosperità monetaria e al potere, ma in questa raccolta di scritti inediti Yogananda ci ricorda che quello che cerchiamo davvero nella vita sono la felicità, la salute e l'illuminazione spirituale. 200 pagine, con fotografie in bianco e nero.

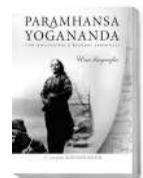


COME AMARE ED ESSERE AMATI

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri senza paura di essere respinti. Questo libro è una guida pratica per espandere i confini del nostro amore e sperimentare l'Amore Universale in tutte le nostre relazioni. 192 pagine, con fotografie in bianco e nero.



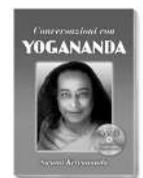
PARAMHANSA YOGANANDA

Una biografia, con ricordi e riflessioni personali

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Dai ricordi diretti di un discepolo nasce questa straordinaria biografia del grande maestro indiano. Grazie alla sua vivida memoria, Swami Kriyananda ci regala storie e racconti inediti su Yogananda e lo presenta in un'ispirante immagine a tutto tondo, cogliendone tutti gli aspetti: la sua saggezza, il suo umorismo, il suo amore infinito. 368 pagine, con fotografie in bianco e nero.



CONVERSAZIONI CON YOGANANDA

461 dialoghi inediti del grande maestro

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Swami Kriyananda aveva solo ventidue anni quando giunse dal grande Maestro, che personalmente lo esortò a prendere nota delle sue conversazioni. Per più di cinquant'anni Kriyananda ha custodito questi preziosi "appunti" e, dopo avere meditato a lungo su queste verità, condivide con noi questi gioielli di saggezza, devozione e umorismo.



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



L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA *Commentata da Paramhansa Yogananda*

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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 così comprensibili che ha davvero il potenziale di portare milioni di anime a Dio, come predisse lo stesso Yogananda. 552 pagine.

«Monumentale!». –Prof. Ervin Laszlo, candidato al Nobel per la Pace



LE RIVELAZIONI DI CRISTO *Proclamate da Paramhansa Yogananda*

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Attingendo alla saggezza e agli insegnamenti del grande maestro Paramhansa Yogananda, il suo discepolo Swami Kriyananda ci offre in questo libro una visione del Cristianesimo moderna, potente e libera dal dogmatismo. Quest'opera riporta alla luce il Cristianesimo originario, dimostrando attraverso una profonda e yogica lettura dei Vangeli l'unità di tutte le religioni, donando nuova autorevolezza alle parole di Cristo e mostrandone la completa compatibilità con le scoperte della scienza. 400 pagine.

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



IO AMO MEDITARE CON CD

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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 ha praticato e insegnato la meditazione per oltre sessant'anni. Con visualizzazioni.

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

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



LASCIATEVI GUIDARE: Oggi con best-seller CD in allegato, 10 meditazioni guidate con musica ispirante in sottofondo. Libro 144 pagine, CD 66 minuti.



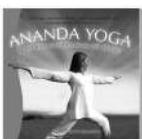
RAJA YOGA

Il manuale completo di yoga e meditazione

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Raja Yoga è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge in tutta la sua gloria. Assolutamente unico nel suo genere, questo manuale contiene tutto ciò che serve per ispirare il ricercatore spirituale con entusiasmo e determinazione. Il corso, con spiegazioni dettagliate sull'essenza del *Raja Yoga* (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per studenti di ogni livello. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.



ANANDA YOGA per una consapevolezza più elevata

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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. Insegna a sintonizzarsi con la coscienza di ogni posizione, per raggiungere attraverso la pratica un maggiore benessere fisico, atteggiamenti positivi, chiarezza mentale e una consapevolezza più elevata. Con indicazioni sugli aspetti spirituali di ogni posizione. Un gioiello per chiunque pratichi lo yoga. 252 pagine con foto a colori.

«Questo libro arriva al Cuore dello Yoga... Il cuore è Ananda-Beatitudine. Lo Yoga originale, come potremo leggere in queste pagine, ci aiuta a conquistare il nostro vero Sé: *Sat-Cit-Ananda*». —*Elisabetta Furlan, Accademia Yoga Roma*



DVD ESERCIZI DI RICARICA

di Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

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.

Il DVD contiene diversi modi di eseguire la pratica (classico, lento, a terra, ecc.) sempre secondo le indicazioni di Yogananda tratte dalle sue lezioni *Yogoda*. Gli esercizi sono guidati da Jayadev Jaerschky, discepolo di Yogananda attraverso Swami Kriyananda, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga e autore di nove libri sullo yoga. Una pratica potente per rivitalizzare il tuo corpo, mente e spirito e ricaricarti a volontà con l'Energia Vitale cosmica. Durata DVD 2 ore, con libro di 64 pagine.



KRIYA YOGA

Il manuale completo per la libertà interiore

Jayadev Jaerschky, Kriyacharya

Anche in
eBook

Il *Kriya Yoga*, chiamato “la rotta aerea verso l’Infinito”, è stato portato in Occidente dal grande maestro Paramhansa Yogananda. Questo libro getta luce sull’antica scienza del *Kriya* e parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo. Spiega l’effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza e illustra come questa tecnica porti alla completa libertà interiore, accelerando la nostra evoluzione in maniera stupefacente e influenzando il nostro corpo energetico. Il libro espone anche il metodo pratico per prepararsi al *Kriya Yoga* e come viverlo nella vita quotidiana. 224 pagine con fotografie a colori.



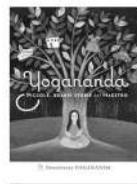
RESPIRA CHE TI PASSA! CON CD

Tecniche di respirazione per l'autoguarigione

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

L’“arte del respiro” è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Nel mezzo dello stress, un singolo respiro profondo crea un senso di tempo illimitato. Questo libro contiene tanti strumenti pratici: dozzine di esercizi (*pranayama*), una sequenza di *Ananda Yoga* illustrata (per approfondire il respiro) e un CD con diversi esercizi di respirazione guidati. 168 pagine con fotografie a colori.



YOGANANDA. Piccole, grandi storie del maestro

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Una raccolta delle più belle storie raccontate da Yogananda nei suoi scritti, brevi racconti colmi di umorismo e ispirazione. Da condividere con tutti, grandi e piccini. 192 pagine, con illustrazioni a colori di Nicoletta Bertelle.



SUPERCOSCIENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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

Fabio Marchesi. 304 pagine.



ANCHE IN CD: 17 meditazioni guidate tratte dal libro. 66 minuti.



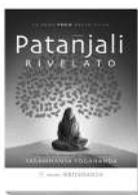
VIVERE CON SAGGEZZA, VIVERE BENE

366 passi verso la felicità duratura

Swami Kriyananda

Anche in eBook

Apri questo libro, leggi una frase qualsiasi, poi chiudilo e goditi un momento di chiarezza, di risveglio, di tranquillità. Lascia che questa goccia di saggezza scorra dentro il tuo essere. Con 366 frasi, una per ogni giorno, questo libro può guidarti in modo semplice e profondo. 216 pagine.



PATANJALI RIVELATO

La vera voce dello yoga

Swami Kriyananda

Anche in eBook

Vincitore dell'International Book Award 2014!

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 da comprendere. 280 pagine.

«Quest'opera di Patanjali rimane il migliore manuale pratico per sviluppare una mente sana e positiva e conseguire l'appagamento spirituale». –*Amit Goswami, PhD, fisico quantistico, autore di Guida quantica all'illuminazione*



L'INTELLIGENZA INTUITIVA

Come riconoscere e seguire la guida interiore

Swami Kriyananda

Anche in eBook

Nuova edizione con scritti di Paramhansa Yogananda sull'intuizione!

Questo libro spiega con estrema chiarezza che cos'è l'intelligenza intuitiva, come sintonizzarsi con essa, come fidarsi dell'intuizione e come riconoscere la falsa guida. Nella seconda parte spiega le pratiche semplici e necessarie per accedere alla guida supercosciente latente in ognuno di noi. 120 pagine.



IL GUSTO DELLA GIOIA

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

Mahiya Zoé Matthews

Anche in eBook

Per essere o diventare vegetariano non occorre soltanto sapere come bilanciare la propria dieta, ma anche come cucinare pietanze deliziose e salutari per il benessere fisico. Ispirato ai consigli di Paramhansa Yogananda sull'alimentazione, questo libro ci accompagna in un'avventura gioiosa nel mondo della nutrizione. Include 150 ricette deliziose, accompagnate da bellissime foto, facili da seguire, gioiose da creare e *gustose da mangiare*. 448 pagine, con fotografie a colori.

ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Affermazioni per l'autoguarigione

L'arte di guidare gli altri

Attrarre la prosperità

La promessa dell'immortalità

Il segno zodiacale come guida spirituale

Il tunnel del tempo

Il matrimonio come espansione del sé

I Segreti

La religione nella nuova era

Perché non adesso?

Educare alla Vita

Dio è per tutti

Città di Luce

Il matrimonio come espansione del sé

Speranza per un mondo migliore!

Un luogo chiamato Ananda

COLLANA POEMI

La terra del sole d'oro

Il gioiello nel loto

Il Cantante e l'usignolo

ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

Il nostro sito, www.anandaedizioni.it, è in continua crescita. Tanti nostri libri sono già disponibili anche in eBook, i libri in formato digitale da scaricare sul tuo computer, sul reader o sul tuo smart-phone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, in viaggio, al lavoro, a casa o ovunque tu sia.

- 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 di Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- 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
- 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



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

Titolo originale:

The Essence of Self-Realization

Prima edizione italiana riveduta e corretta,
con nuova traduzione: ottobre 2014

Pubblicato in precedenza da Edizioni Mediterranee con il titolo
L'essenza della realizzazione del Sé, 1991

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Fabio Arrivas, Massimo e Manuela Masotti
e Maria Grazia Scalchi.

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

ISBN: 97 88897 586 210



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

*Finito di stampare nell'ottobre 2014
presso CSR Tipolitografia, Roma*



Paramhansa Yogananda

(1893-1952)

Yogananda è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente ed è l'autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946. È considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi e ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in tutto il mondo. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

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



Tu sei la gioia perfetta!

E **siste una felicità duratura**, che non dipende dalle circostanze esterne e che nessuno può portarci via. La maggior parte delle persone pensa che non esista o che sia irraggiungibile, ma questo libro, che racchiude il pensiero e l'esperienza di uno dei più grandi Maestri spirituali di tutti i tempi, ci spiega come trovarla e farla nostra.

Oltre 300 detti, citazioni e aneddoti di **Paramhansa Yogananda**, amorevolmente raccolti dal suo discepolo **Swami Kriyananda** in un'opera di semplice e illuminata saggezza, che affronta i temi più significativi dell'esistenza accompagnandoci verso **la realizzazione del Sé**: la meta a cui tutti aneliamo, spesso senza neppure saperlo.



Il "breviario della felicità" di un grande Maestro

«Ciò che passa attraverso le parole di Yogananda, nella testimonianza di Kriyananda, lo sento come un Soffio di Verità e d'Amore che accarezza o scuote, ma in ogni caso tocca profondamente, Illumina e Vivifica!». —*Alice Carla Bissi, cantautrice, musicista*

«Un breviario per la felicità, che permette di consultare per temi la saggezza di Yogananda. Parole da tenere sempre a portata di cuore, da raccogliere tra le mani e lasciar entrare nei canali più profondi del sé, dove si accendono luci che la mente da sola non può intendere». —*Giulia Calligaro, giornalista, ricercatrice spirituale*

«Esistono due tipi di felicità: quella transitoria, che può durare pochi secondi o qualche ora ... e la gioia interiore che sentiamo in ogni circostanza, e che è il risultato della Realizzazione del Sé ... Questo libro ci spiega come si può raggiungere questo alto traguardo, che è alla portata di ognuno di noi». —*Riccardo Campino, direttore di librerie, consulente editoriale*



Ananda Edizioni

