

JOSEPH BHARAT CORNELL



e usare
OM Conoscere la vibrazione
più potente dell'universo



Ananda Edizioni

L'Essenza vibratoria del creato

Abbiamo tutti sentito parlare del sacro OM e lo abbiamo sentito cantare come mantra nelle pratiche di yoga e meditazione. Ma quali sono gli aspetti più profondi dell'OM? E come possiamo utilizzarlo concretamente nella nostra vita?

In questo libro straordinario – frutto degli insegnamenti di **Paramhansa Yogananda** e della decennale esperienza dell'autore – Joseph Bharat Cornell ci guida con ispirante chiarezza a conoscere l'Essenza Vibratoria del creato e a utilizzarne il potere per raggiungere stati di coscienza più elevati, guarigione e protezione.

Per la prima volta in un unico libro, **insegnamenti, tecniche, esercizi e visualizzazioni, esperienze personali e racconti ispiranti**, per dare nuova profondità alle tue pratiche spirituali e al tuo insegnamento dello yoga e della meditazione. Un libro colmo di Pace, Amore e Guarigione. Un libro colmo di OM!



«Un libro potente e trasformante, che va dritto al cuore e conduce il lettore al cuore della Creazione stessa».

–Kathryn Gann, direttrice della Theosophical Society of America

«Questo dono meraviglioso rivela come ascoltare, cantare, visualizzare, percepire e vivere nella coscienza dell'OM, il Suono Cosmico, per ottenere serenità, coraggio e profonda intuizione».

–Sita Stuhlmiller, Light of Consciousness magazine



Ananda Edizioni

TESTIMONIANZE

«Questo libro sarà prezioso per tutti coloro che lo leggeranno e che terranno nel cuore le sue parole».

–**Elizabeth McAnally**, *redattrice della newsletter*
Forum sulla religione e l'ecologia di Yale

«Cornell ci invita, attraverso l'OM, a immergerci nella sorgente stessa della Natura, fonte di esperienza religiosa universale ed esperienza essenziale del Sé. Questo libro affascinante ha il potere di cambiare il vostro modo di vedere tutte le cose».

–**Garth Gilchrist**, *naturalista, scrittore, narratore*

«Questo libro è un dono meraviglioso per chi è alla ricerca di una spiritualità ecologica. Joseph Bharat Cornell ci insegna come ascoltare la Melodia dell'universo e come fonderci con il suono divino attraverso la meditazione ... Una miniera d'oro spirituale».

–**Rev. Karen MacQueen**, *sacerdote episcopale, fondatrice del dialogo induista-episcopale, diocesi episcopale di Los Angeles*

«Questo libro sarà d'ispirazione per chiunque stia cercando un contatto diretto con l'amore e la beatitudine divini. Rientra nella categoria delle guide spirituali pratiche, semplici e accessibili a tutti, in grado di cambiare la nostra vita a prescindere dal luogo, dalla fede e dalle convinzioni di ciascuno».

–**Joseph Selbie**, *co-autore di The Yugas*

«Ogni frase è così profonda e piena di significato che ho dovuto fare molte pause durante la lettura, non solo per assimilare ciò che leggevo, ma anche perché in quel momento riuscivo veramente a entrare in profondità e a sentire il tocco del divino. Questo libro è un dono prezioso». – **Vidya Dhote**, *PhD, microbiologo*

«Cornell regala al lettore sincero un cammino sacro verso un'esperienza del divino sempre più profonda. Leggendo queste pagine possiamo sentire l'amore di Dio per tutti noi, che siamo Suoi figli, e il Suo desiderio di vederci riuniti in Lui attraverso la potenza liberatrice dell'OM».

– **Naidbruva Rush**, *redattrice*, Clarity Magazine

«Questo libro meraviglioso ... ci illustra come le persone che trascorrono del tempo immerse nella Natura e quelle che meditano abbiano almeno una cosa importante in comune: conoscono il suono del silenzio ... I boscimani lo chiamano “il sussurro delle stelle” ... chiamato anche OM».

– **Vance G. Martin**, *presidente di The WILD Foundation*

«Una guida straordinaria per chi vuole vivere la propria vita in un mondo pieno di amore, saggezza ed energia benevola. Le parole vibranti e illuminanti di questo libro avvolgono il lettore in un forte abbraccio di chiarezza e speranza».

– **Kate Akers**, *direttrice di Sharing Nature, Nuova Zelanda*

«Cornell ha scritto una guida virtuale, del tutto innovativa nella sua esplorazione di un argomento tipicamente mistico. Ha reso l'OM comprensibile e accessibile. Una meravigliosa risorsa, che non potrà mancare di ispirare e illuminare il lettore».

– **Nayaswami Nefretete Rasheed**, *PhD*

«Perfetto: meravigliosamente scritto, chiaramente ispirato. È facile da leggere, eppure così profondo. È rilevante oltre ogni immaginazione e mi ha trasportata fino al cuore delle esperienze che l'autore stava descrivendo». –*Shanti Rubenstone, MD*

«Una lettura emozionante. Si sente che è stato scritto da un livello di limpida intuizione e profonda devozione. Mi ha dato una comprensione più profonda dell'OM e ha intensificato il mio desiderio di comunione con esso».

–*Krishnadas LoCicero, insegnante e istruttore di meditazione*

«Questo libro rivoluzionario diventerà la lettura preferita di molti devoti e troverà posto nella libreria di numerosi insegnanti spirituali».

–*Dana Lynne Andersen, artista, fondatrice della
Accademia di arte, creatività e consapevolezza*

«Questo libro è meravigliosamente rilevante. Mi parla di un'estatica unione con Dio».

–*Jon Parsons, avvocato, autore di A Fight for Religious Freedom*



Traduzione di Damiana Covre



Ananda Edizioni

© Copyright edizione italiana Ananda Edizioni 2016

Tutti i diritti riservati.



e usare

Conoscere la vibrazione
più potente dell'universo

JOSEPH BHARAT CORNELL



DEDICATO AL SACRO OM

*che anima tutto il creato e ci parla
attraverso i santi di ogni religione.*

*Desidero onorare in particolare
gli insegnamenti cristallini del mio Guru,*

Parambansa Yogananda,
e del mio insegnante spirituale,
Swami Kriyananda.

I N D I C E

Prefazione **9**

LA VIA UNIVERSALE DELLO SPIRITO **13**

1. La melodia dell'amore **15**
2. La vibrazione originaria **21**
3. Benedetto è l'uomo che mi ascolta **29**
4. Ascoltare con devozione **37**
5. Cantare l'OM e sintonizzarsi con esso **49**
6. Espandi la tua coscienza **51**
7. Sicurezza e fiducia assolute **57**
8. Il tuo amico e liberatore **65**
9. E se non riesco a sentire l'OM? **71**
10. Vedere l'OM nella Natura **79**
11. Entra in profondità **87**
12. In che modo il Guru ci libera **95**
13. Vivere nella coscienza dell'OM **99**
14. Suona attraverso me la Tua musica celestiale **113**

IL FUOCO COSMICO **117**

Articoli tratti da The Daily Meditator **119**
di NAYASWAMI BHARAT

- *La gioia dell'interiorizzazione* **121**
- *La meditazione ti centra e ti libera* **127**
- *Come affrontare le nostre prove?* **133**
- *La contentezza, la virtù suprema* **145**
- *Il devoto misterioso: una storia vera* **151**
- *Perché Hong-So funziona?* **157**

UNITI NELL'OM **165**

Ringraziamenti **168**

Lecture consigliate **169**

Sull'Autore **170**

P R E F A Z I O N E



Conosco Nayaswami Bharat da quasi quarant'anni: siamo legati dalla condivisione della ricerca spirituale e dall'amicizia. Per tutto questo tempo, Bharat è stato insegnante, autore e assiduo praticante dell'arte della meditazione. Entrambi abbiamo trascorso la maggior parte della nostra vita adulta ad Ananda Village, una delle più importanti comunità spirituali del mondo. Ananda, che esiste da quarantaquattro anni, è un laboratorio vivente dedicato alla meditazione e ad altre pratiche spirituali. Qui abbiamo potuto osservare diverse centinaia di residenti e migliaia di visitatori, oltre ad aver sperimentato noi stessi lo straordinario giovamento ricevuto tramite la pratica quotidiana della meditazione.

Bharat ha un vero talento per scoprire l'essenza di qualsiasi argomento e spiegarlo in modo chiaro e accattivante, proponendo al lettore pratiche creative per fare esperienza in prima persona. Grazie a questa sua capacità, ha ottenuto una reputazione internazionale come uno dei più apprezzati educatori ambientali del mondo e il tributo da parte di una famosa organizzazione, che lo ha definito «uno dei cento angeli custodi del pianeta».

In questo libro, Bharat ci parla dell'essenza vibratoria del creato, nota a tutte le religioni e chiamata in modi differenti:

“Verbo”, “Amen”, “il Consolatore”, o anche “OM”. Molti santi, saggi e mistici in ogni epoca storica ne hanno fatto esperienza e ciò ha rappresentato un elemento centrale della loro pratica spirituale e della loro esperienza di Dio. È menzionato nel Vecchio e nel Nuovo Testamento, nei *Veda* indiani, nei testi buddisti e nella letteratura sufi.

Un libro che parla di una tale realtà spirituale universale è appassionante di per sé. Chi non vorrebbe immergersi nella lettura delle esperienze dei grandi santi? Tuttavia, se l'opera si limitasse a questo, rimarremmo solo dei semplici spettatori fuori dalla scena. Questo libro ci spiega come possiamo anche noi raggiungere lo stesso elevato stato di coscienza. È ricco di tecniche, esercizi e visualizzazioni.

Nayaswami Bharat è anche un narratore straordinario. Troverete molti racconti ispiranti e divertenti sulle vite dei grandi santi e delle guide spirituali. La meditazione, in particolare la pratica della tecnica dell'OM, porta pace profonda, calma e un senso di unione con il creato. Una volta, mentre ero insieme a Bharat, lui si mise a chiamare a sé gli uccelli: si sedette e prese a emettere uno strano verso: «Pssh, pssh». Poco dopo, incuriositi, gli uccelli iniziarono ad affollare i rami attorno a lui. La cosa era di per sé interessante, ma ciò che trovai ancora più affascinante fu il fatto che gli uccelli, in sua presenza, non mostrassero timore né timidezza. Era come se riconoscessero un vecchio amico. Anche voi, leggendo questo libro, troverete la guida di un vecchio amico.

—Nayaswami Jyotish, direttore spirituale di Ananda Sangha nel mondo



«Cerca il suono che non si arresta mai».

RUMI





La via universale dello Spirito

L'OM è la coscienza di Dio che vibra in tutta la creazione. È il ponte che unisce la Natura e lo Spirito, la coscienza umana e la coscienza cosmica. Il sacro OM è il fiume della coscienza di Dio, nel quale l'anima si immerge per scoprire la sua natura più elevata.

Ci sono molti modi per immergersi in questo fiume, molte vie e molte tecniche, ma una volta entrati nel flusso dell'OM si vive un'esperienza universale: la conoscenza del Sé e del Divino che è in noi.

Nessun sentiero definisce o delimita questa esperienza. Per quanto naturalmente devoti al nostro percorso individuale, dovremmo evitare di confondere il sentiero con la meta, per non separarci dagli altri percorrendo sentieri diversi ma, in realtà, ugualmente validi.

Siamo tutti figli dell'OM. Come disse Swami Kriyananda: «L'OM è, essenzialmente, il punto focale della religione. L'OM trascende le conflittuali vie del credo e offre all'umanità un ampio e universale cammino verso il risveglio».



La melodia dell'amore



na coscienza amorevole pervade questo mondo. Sin dalla prima infanzia, ho cercato di sentire la gioia che anima la Natura.

Un giorno, durante un'escursione in un remoto canyon tra le montagne della California, riuscii a udire la risata e il canto gioioso dei fiori, delle pietre e delle cascate del torrente. Ogni filo d'erba, ogni piccolo ruscello, ogni roccia ricoperta di muschio pareva un'espressione della gioia universale, e ciascun elemento sembrava proclamare estaticamente questa gioia al mondo intero.

Mi sedetti accanto a un laghetto formatosi con la neve sciolta, godendo della gioia che mi circondava. Poco dopo, un esuberante uccellino si avvicinò a pochi passi da me e si mise a cantare. La sua voce limpida e melodiosa rimbalzava superbamente contro le pareti rocciose circostanti. Il canto vibrante dell'uccellino e l'eco che ne derivava amplificarono moltissimo la gioia che provai quel giorno tra le montagne.

Solo dopo aver iniziato a studiare lo yoga scoprii che la fonte di quella gioia è l'OM, il Suono Cosmico. Anche nella tradizione gaelica si dice che la creazione è “la grande canzone”, cantata dallo Spirito Divino nel cuore dell'esistenza.

Un giorno Paramhansa Yogananda chiese a Dio: «Perché ci hai creati?». Dio rispose: «L'ho fatto perché volevo condividere la Mia gioia». L'OM, o Spirito Santo, è la vibrazione del pensiero di Dio, è l'Intelligenza Divina *nella creazione*. Yogananda, una volta, chiese ai suoi studenti: «Come avrebbero potuto gli elettroni e gli atomi divenire acqua, terra, etere e pianeti, se non ci fosse stata un'intelligenza a guidarli?».

Recentemente, due sociologi della Baylor University hanno chiesto agli americani di descrivere la loro immagine di Dio. Il settantatré per cento degli intervistati ha riferito di percepire Dio come una figura autoritaria, critica o distante. Solo il ventidue per cento ha detto di credere in una divinità benevola. La maggior parte immagina un Dio che non vede l'ora di punire chi sbaglia o un Dio totalmente indifferente nei confronti della Sua creazione.

Il modo in cui una persona definisce Dio, tuttavia, ci parla più di quella persona che di Dio.

U N O S P I R I T O A M O R E V O L E E B E N E V O L O

L'insegnamento dell'OM unisce completamente lo Spirito con la creazione. Dio è OM; Dio è *divenuto* la Sua crea-

zione attraverso l'OM. Ogni atomo, ogni creatura vivente è fatta di Vibrazione Cosmica. L'OM è la musica di tutti gli atomi.

Proprio come le percussioni di un gong diffondono il suono nello spazio circostante, così lo Spirito Divino emana costantemente il vibrante OM per manifestare e sostenere l'universo.* Ogni atomo e ogni cellula risuonano della vibrazione dell'OM.

Yogananda ci dice che la natura di Dio è beatitudine e che per condividere la Sua gioia Egli ha creato l'universo attraverso la Vibrazione Cosmica. L'OM non solo procede da Dio, ma è Dio. Egli può essere percepito direttamente dall'anima che è immersa nell'ascolto del Suono Cosmico. Quando entriamo in comunicazione con l'OM, entriamo nel flusso dell'amore di Dio e abbiamo certezza del fatto che lo Spirito Divino è amorevolmente presente in questo mondo.

L'OM, lo Spirito Santo, è chiamato il Consolatore, poiché reca all'anima il supremo conforto. Quando si è assorti nell'OM, si avverte un meraviglioso senso di pace e armonia. La comunione con l'OM porta con sé, per tutti, comprensio-

* Nel suo libro *La promessa dell'immortalità* (Ananda Edizioni), Swami Kriyananda ha scritto: «La mente non può che chiedersi: come possono le vibrazioni produrre qualcosa di solido come una roccia? La risposta è che vibrazioni rapide danno spesso un'illusione di sostanza. La banda di movimento creata dalle punte di un diapason può apparire solida, se la loro vibrazione è sufficientemente ampia. Allo stesso modo, le pale di un'elica o di un ventilatore elettrico, sebbene distinte e separate in stato di riposo, quando girano rapidamente sembrano una ruota solida».

ne e meravigliose intuizioni; ci attira giuste esperienze e veri amici, anche da lontano. Nessun male può colpire colui che è nella coscienza dell'OM. Come potrebbe giungere il male a chi è unito all'Essenza dell'universo?

Quando sentiamo il Suono Cosmico, intuiamo che potremmo ascoltarlo per l'eternità, poiché l'OM è la vibrazione del nostro stesso essere. Dopo aver sentito l'OM, san Francesco d'Assisi lo descrisse come una «musica così dolce e così bella che, se fosse durata un istante di più, mi sarei dissolto per quella gioia così assoluta».

Ricordo ancora, dopo quasi quarant'anni, la gioia, la reverenza e l'incoraggiamento nella voce di Swami Kriyananda quando parlava della Vibrazione Cosmica: «Ascoltando l'OM troverete la più grande beatitudine che possiate immaginare. È il suono più bello di tutto l'universo e delizierà il vostro cuore».





CAPITOLO SECONDO

La vibrazione originaria

Immagina di tenere una pallina di legno nel palmo della mano. Uno spago è legato alla pallina e al tuo dito medio. Osserva la pallina di legno. La sua immobilità rappresenta lo Spirito immoto.

Ora, lascia cadere la pallina tenendola per lo spago legato al tuo dito medio. Osserva come oscilla dolcemente avanti e indietro. Il leggero ondeggiare della pallina rappresenta la vibrazione primordiale dell'OM. Al centro di ogni oscillazione risiede lo Spirito immobile.

Usa la mano libera per portare la pallina completamente verso sinistra, per quanto lo consente lo spago. Ora rilascia la pallina e osserva dove va. Si dirige nella direzione opposta, non è vero?

«A ogni azione» recita la terza legge del moto di Newton «corrisponde una reazione uguale e contraria». Lo yoga esprime lo stesso principio come “legge della dualità o polarità”.

Osserva quanto tempo occorre alla pallina per fermarsi. I pendoli dei più sofisticati orologi possono continuare a oscillare liberamente per più di un milione di volte.

Quanto più la pallina si quietava, tanto più è vicina allo Spirito.

Il più alto scopo nella vita è «sollevarsi al di sopra della dualità della creazione e percepire l'unità del Creatore. Coloro che restano attaccati alla coscienza materiale devono accettare la sua essenziale legge di polarità: flusso e riflusso, ascesa e caduta, giorno e notte, piacere e dolore, bene e male, nascita e morte» (PARAMHANSA YOGANANDA).



L'Oceano dello Spirito ha creato le onde, che causano l'apparenza dell'individualità. La Vibrazione Divina, tuttavia, non è responsabile del comportamento delle onde. «Il “Verbo”, di per sé, non è responsabile del male» afferma Swami Kriyananda* «ma solo di aver messo in movimento la vibrazione ... Quel movimento, nella sua essenza, è benigno. Se avessero continuato a esistere solo le increspature, l'universo sarebbe rimasto armonioso, colmo di serenità e bellezza. Tutti gli esseri sarebbero vissuti in armonia con la volontà di Dio. Invece, con il loro libero arbitrio, quelle increspature hanno scelto di agitarsi, rispondendo al vento di *maya* al quale hanno permesso di sollevarle in un'agitazione sempre maggiore. Il male

* In *La promessa dell'immortalità*, Ananda Edizioni.

è l'impulso cosciente verso un movimento e un "esteriorità" sempre più grandi».

Nello stesso libro, Swami Kriyananda scrive: «L'illusione cosmica viene originariamente messa in moto dallo Spirito. Questo potere originario è il "Verbo" o OM. In seguito a quella manifestazione, ogni onda ha il libero arbitrio di cooperare con il "vento" di *maya* che la spinge verso l'esterno o con la forza di attrazione interiore verso l'unione con Dio».

Senza la Vibrazione Cosmica, non avremmo l'auto-coscienza necessaria per sperimentare la beatitudine di Dio. A ogni anima è data la scelta: immergersi nell'OM che fluisce verso l'interno e vivere nella gioia eterna, oppure seguire l'OM che fluisce verso l'esterno e vivere lontano dalla propria natura divina.

IL RITORNO ALLO SPIRITO

Per trovare la via che riconduce a Dio, è necessario ripercorrere la strada da cui si proviene. «A migliaia si recano in pellegrinaggio alle sorgenti del Gange e di altri fiumi sacri. Tali pellegrinaggi sono esternalizzazioni del pellegrinaggio dello spirito, che si compie risalendo il fiume interiore dell'OM fino alla sua Sorgente» (SWAMI NIRMALANANDA GIRI). «Risalendo il percorso dell'OM, realizzerai Brahma» (SRI RAMAKRISHNA).

Come un figliol prodigo, dobbiamo tornare alla nostra casa nell'OM. I sentieri della fede sono molteplici, ma c'è

una sola strada maestra che ogni anima deve percorrere se vuole trovare Dio: riunirsi alla Vibrazione Cosmica originaria e battezzarsi in essa.

«Voglio che imprimate completamente nella vostra coscienza il concetto che, sebbene la preghiera e la meditazione siano buone e dovremmo praticarle, non dobbiamo dimenticare che lo scopo della meditazione è ricevere lo Spirito Santo. Nessuno può raggiungere la meta, se non conosce la vibrazione dell'OM» (PARAMHANSA YOGANANDA).

L'OM è la coscienza di Dio nella creazione; il suo suono vibratorio emana da ogni atomo. «Lo yogi immerso nella meditazione ode dapprima il suono dell'OM nell'orecchio destro. Via via che approfondisce questa esperienza, giunge a udirlo in tutto il corpo, come se l'intero corpo vibrasse con quel suono. Così, percependo l'OM attraverso il corpo, egli perde l'identificazione con la coscienza del sé centrata nel midollo allungato – la sede della consapevolezza dell'ego – e si espande gradualmente con il suono dell'OM fino a identificarsi con esso in tutta la creazione» (SWAMI KRIYANANDA).

Quando l'OM irrompe oltre i confini del corpo, non c'è nulla che possa fermarlo. L'OM si espande nell'Infinito e la coscienza si espande con esso. Quando ci si immerge nell'OM, si acquisisce la sua qualità di onnipresenza. Questo stato è noto con il nome di *OM samadhi*.

«Udendo realmente questa Vibrazione Cosmica, è possibile stabilire un contatto cosciente con Dio o la Coscienza Cristica. Per entrare scientificamente in contatto con Dio,

è necessario innanzitutto raggiungerLo attraverso l'OM»
(PARAMHANSA YOGANANDA).

I santi di ogni religione riveriscono la Vibrazione Cosmica. «Il Corano fa riferimento a questo suono con le parole “Sii! E tutto fu”. Mosé udì questo stesso suono sul Monte Sinai, quando era in comunione con Dio, e lo stesso suono fu udito da Cristo nel deserto, mentre era immerso nel contatto con il Padre Celeste. Shiva udiva l'OM durante il suo *samadhi* ... sui monti dell'Himalaya. Questo suono è la fonte di tutte le rivelazioni dei Maestri ... Ed è per questo che essi conoscono e insegnano una sola e identica verità» (HAZRAT INAYAT KHAN, *The Music of Life*).

Alla fine, tutti gli sforzi e le pratiche spirituali ci conducono all'OM. Ogni tentativo che facciamo per centrare la nostra energia acquieta il fluire esterno delle onde e gli impulsi della nostra vita. Ad esempio, mentre osservi mentalmente il tuo respiro, concentrati sull'immobilità al centro del processo respiratorio. Swami Kriyananda ci ricorda che dobbiamo essere «consapevoli dell'eterna immobilità ... al centro di questo lieve movimento, finché le pause – come un pendolo che giunge lentamente ad arrestarsi – si uniscono nell'assenza di respiro ... Il duplice *mantra Hong e So* si riunisce infine nell'unica vibrazione dell'OM».





IL GIARDINO DELLA BEATITUDINE

La storia che sto per raccontare parla di te
e di tutti coloro che sono stati creati da Dio.
È la storia della tua stessa anima.

Visualizza davanti a te
il Padre Celeste, il nostro Creatore.
Guarda il Suo volto radioso,
più luminoso di mille soli.

È un Dio di gioia
e la Sua natura è beatitudine.
Tuttavia, essendo Spirito al di là della creazione,
Egli non aveva nessuno con cui condividere la
Sua gioia.
Così, ha creato te.

Per poter gioire attraverso una moltitudine
di esseri,

Dio ha proiettato all'esterno la Sua coscienza,
per manifestare il vasto universo
attraverso la sacra vibrazione dell'OM.

L'OM è il flusso dell'amore di Dio
che scorre verso di te e verso tutto il creato.
Quando sei in comunione con l'OM,
tu entri nel fiume dell'amore di Dio
e con esso fluisce.

Visualizza te stesso accanto al Padre Celeste.
È il mattino della creazione.
Senti le vibrazioni del Suo amore
che ti entrano nel cuore colmandoti di gioia.
Prendendo dimora nell'OM cosmico,
vivi nel paradiso della Pace,
della Beatitudine e della Luce del Padre.





O Sacro OM!

PARAMHANSA YOGANANDA

O Sacra Vibrazione, rimbomba sulle sponde della mia coscienza. Risuona nel mio corpo, nella mia mente e nella mia anima, tutt'intorno a me, nelle città, nella Terra, nei pianeti, nell'universo e in ogni particella della creazione. Unisci la mia coscienza alla Coscienza Cosmica.

Insegnami a udire la Tua voce, o Padre, la cosmica voce che ha comandato a tutta la vibrazione di manifestarsi. Appari a me come OM, il canto cosmico di tutto il suono.

O onnipresente suono cosmico dell'OM, risuona attrverso di me, espandi la mia coscienza dal corpo all'universo e insegnami a percepire in Te l'eterna beatitudine che pervade ogni cosa.

O cosmico suono dell'OM, guidami, sii con me, condurcimi dalle tenebre alla luce.

RINGRAZIAMENTI

Innanzitutto, vorrei esprimere la mia venerazione per il Sacro OM, Madre di tutti noi. Possano tutti i Suoi figli fare ritorno alla Sua beata onnipresenza.

In secondo luogo, offro la mia gratitudine e il mio profondo apprezzamento al mio guru, Paramhansa Yogananda, e al mio insegnante spirituale, Swami Kriyananda, per la loro amorevole guida. Yogananda ha portato in Occidente l'essenza degli antichi insegnamenti indiani sulla meditazione. Sovente, nelle mie meditazioni, ho avvertito la sua presenza, che mi indicava come esprimere in modo chiaro e gioioso le sottili verità dell'OM.

Ho avuto la grande fortuna di vivere con Swami Kriyananda, un uomo immerso nel Cosmico OM. Il suo esempio di beatitudine, amore, dedizione e sintonia con Dio e i Guru mi è di grande ispirazione da quarant'anni. Mi inchino anche con gratitudine e sincero apprezzamento a tutti i grandi santi e amanti dell'OM, molti dei quali sono stati inclusi in questo libro.

Sono grato a Nayaswami Jyotish e Nayaswami Devi per il loro sostegno in tutti questi anni; a Nayaswami Naidhrava per il suo incoraggiamento; e a Nayaswami Prakash per la revisione editoriale del manoscritto.

Infine, vorrei ringraziare Nayaswami Anandi per i suoi inestimabili consigli, sostegno, revisione editoriale e per la sua totale dedizione a questo libro.

Grazie a tutti i fotografi, incluso Swami Kriyananda, Nayaswami Jyotish, Sharing Nature Worldwide, Barbara Bingham, Robert Frutos, Akio Shoji, Alessandro Rovelli, Tejindra Scott Tully, come pure a David Baron per aver reso disponibile la sua foto del cervo su Creative Commons.

Per le illustrazioni dell'OM in tutto il libro, desidero ringraziare Beth Hemmila di Hint Jewelry (www.bethhemmila.com).

LETTURE CONSIGLIATE
DALL'AUTORE

in italiano

Autobiografia di uno yogi

Paramhansa Yogananda,
ANANDA EDIZIONI

L'essenza della Bhagavad Gita

Commentata da Paramhansa Yogananda,
nei ricordi del suo discepolo Swami Kriyananda
ANANDA EDIZIONI

Le rivelazioni di Cristo

Proclamate da Paramhansa Yogananda
Presentate dal suo discepolo Swami Kriyananda,
ANANDA EDIZIONI

in inglese

Meditation on OM and Mandukya Upanishad

di Swami Sivananda

THE DIVINE LIFE SOCIETY PUBLISHERS

The Story of Swami Rama Tirtha

di Puran Singh

DISPONIBILE ONLINE GRATIS

SULL'AUTORE

JOSEPH BHARAT CORNELL

Joseph Bharat Cornell è un autore di fama internazionale e fondatore di *Sharing Nature Worldwide*, uno dei programmi di sensibilizzazione alla natura più famosi e rispettati del mondo. Il suo primo libro, *Sharing Nature with Children*, «ha avviato una vera rivoluzione in tutto il mondo nel campo dell'educazione ambientale»: è stato pubblicato in venti lingue e ha venduto mezzo milione di copie. Cornell è il presidente onorario della *Sharing Nature Association* in Giappone, che conta 10.000 membri e 35.000 guide esperte.

È l'autore della collana *Sharing Nature*, utilizzata da milioni di genitori, educatori, naturalisti, giovani e leader religiosi di tutto il mondo. I suoi libri, *Listening to Nature* e *The Sky and Earth Touched Me*, hanno ispirato migliaia di adulti, guidandoli ad approfondire il loro rapporto con la natura.

Il *Fish & Wildlife Service* statunitense ha selezionato il libro *Sharing Nature with Children* di Cornell come uno dei quindici libri più influenti pubblicati dal 1890 per mettere i bambini e le famiglie in contatto con la natura. La sua strategia per l'apprendimento all'aperto, chiama-



ta *Flow Learning*, è stata indicata dal *National Park Service* degli Stati Uniti come una delle cinque teorie dell'appren-



dimento raccomandate, insieme alle opere di Maria Montessori, Howard Gardner, John Dewey e Jean Piaget.

Cornell ha ricevuto numerosi riconoscimenti internazionali per i suoi libri sulla condivisione della natura e per il suo lavoro. Ha ricevuto il prestigioso premio Contessa Sonja Bernadotte in Germania per la sua profonda influenza sull'educazione ambientale nell'Europa centrale. Nel 2011 è stato selezionato come «uno dei cento opinionisti più influenti al mondo in materia di impegno per l'ambiente» dall'organizzazione francese *Les Anges Gardiens de la Planète*.

Noto per il suo calore umano e per il suo gioioso entusiasmo, Cornell «ha un talento geniale per cogliere l'essenza di un argomento, che riesce a spiegare in modo chiaro e convincente, assegnando al lettore compiti creativi che gli permettono di vivere un'esperienza reale».

Insieme alla moglie, Anandi, è tra i fondatori dell'*Ananda World Brotherhood Village* nel nord della California, dove tuttora risiede e dove conduce numerosi programmi e attività.

Per ulteriori informazioni sui libri e sulle attività di Joseph Bharat Cornell: **WWW.JCORNELL.ORG**



PARAMHANSA YOGANANDA

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente conosciuti e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i 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 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.

Il grande Maestro dimostrò personalmente il potere di queste pratiche nella sua vita vittoriosa e persino al momento della morte: tre settimane dopo il suo trapasso, al momento di chiudere la bara, il suo corpo era ancora in uno stato di perfetta incorruttibilità.



SWAMI KRIYANANDA

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

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

Oltre a essere un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è stato anche un compositore di fama internazionale, che ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

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

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo il 21 aprile 2013 ad Ananda Europa, nei pressi di Assisi, ma i suoi messaggi di pace e d'amore continuano a ispirare molte anime, di tutti i sentieri, ovunque nel mondo.



A N A N D A

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono circa centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi visitare il sito internet www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.

IL **CD** CON ESERCIZI E MEDITAZIONI DAL LIBRO!



OM MEDITAZIONI GUIDATE SULL'OM

*Con musica vocale e strumentale per far volare l'anima
Secondo gli insegnamenti di **Paramhansa Yogananda***

Volare nel silenzio del Sé! L'OM, il mantra più sacro e potente dell'universo, è utilizzato da sempre per armonizzare corpo, mente e spirito. È una vibrazione dotata di grande potere di guarigione e della capacità di riequilibrare e purificare l'energia: nostra, degli altri e dell'ambiente. Questo CD contiene splendide meditazioni e pratiche guidate secondo gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, accompagnate da cori, campane tibetane e flauti. Ideale per la guarigione, la meditazione, l'intuizione e contro lo stress.

AUTORI: **Jayadev Jaerschky**, direttore della *Scuola Europea di Ananda Yoga*, canta con passione e ha pubblicato 4 CD devozionali: *Canti Cosmici*, *Love God*, *L'Eterno Presente* e *OM*. **Peter Treichler**, musicista professionista e vocal coach, è rinomato per i suoi concerti meditativi e seminari con campane tibetane, gong e flauti in abbinamento con la voce.



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 e-book.

ANCHE di JOSEPH BHARAT CORNELL

Il suo famoso manuale di giochi all'aperto

Oltre 600.000 copie vendute nel mondo!



VIVERE LA NATURA

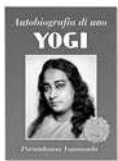
Attività di scoperta e giochi per tutte le età

Joseph Bharat Cornell

Joseph Bharat Cornell, conosciuto in tutto il mondo da naturalisti ed educatori, da molti anni si dedica ad avvicinare bambini e adulti al loro contatto interiore attraverso la natura. Ha fondato il movimento Sharing Nature®, oggi diffuso in molti Paesi.

Questo suo famosissimo libro è un classico utilizzato in tutto il mondo da oltre vent'anni. Un manuale prezioso, efficace, divertente da usare, una miniera di giochi nella natura e attività di scoperta e consapevolezza per tutte le età. 224 pagine, con fotografie a colori.





AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD

*Edizione originale del 1946, con audiolibro
Paramhansa Yogananda*



Uno dei classici spirituali più amati degli ultimi sessant'anni, 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 e CD allegato.



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.



L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA

*Commentata da Paramhansa Yogananda
Swami Kriyananda*



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.

«Un libro affascinante ... Sarà accolto con entusiasmo in tutto il mondo». —*Dr. Karan Singh, leader politico e spirituale indiano*

«Monumentale!».

—*Prof. Ervin Laszlo, candidato al Nobel per la Pace*



SUSSURRI DALL'ETERNITÀ

Paramahansa Yogananda

Anche in
eBook

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. 320 pagine.



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. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.

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

—Fabio Marchesi, scienziato



IO AMO MEDITARE CON CD

Guida pratica alla pace interiore

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 guidate. 144 pagine. CD: 66 minuti



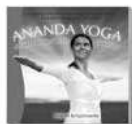
RAJA YOGA

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. 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. Con indicazioni sugli aspetti spirituali di ogni posizione. Un gioiello per chiunque pratichi lo yoga. 252 pagine, con foto a colori.

«Lo Yoga originale, come potremo leggere in queste pagine, ci aiuta a conquistare il nostro vero Sé: *Sat-Cit-Ananda*».

—Elisabetta Furlan, vicepresidente Accademia Yoga, Roma



DVD GLI ESERCIZI DI RICARICA

di Paramhansa Yogananda, a cura di Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

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. Durata DVD 2 ore, con un libro di 64 pagine.

Collana Eterna Saggezza

di PARAMHANSA YOGANANDA

Anche in
eBook

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. Inoltre, contiene i meravigliosi *Esercizi di ricarica*.



LA REALIZZAZIONE DEL SÉ

Guida alla vera felicità

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Paramhansa Yogananda affidò a un suo giovane discepolo, Swami Kriyananda, il compito di prendere appunti durante le sue conversazioni informali. Il frutto di quest'opera d'amore sono oltre trecento detti ricchi di rara saggezza, che costituiscono, grazie ai sottili commenti dell'autore, uno dei libri più completi di Yogananda. Una profonda spiegazione del vero scopo della vita. 280 pagine, con fotografie.



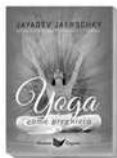
KRIYA YOGA

Il manuale completo per la libertà interiore

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya Yoga* ("la rotta aerea verso l'Infinito") 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. 224 pagine con fotografie a colori.



YOGA COME PREGHIERA

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

In questo libro Jayadev ha condensato l'essenza degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e ha attinto alla propria pratica personale per dimostrare come ogni posizione possa diventare una preghiera naturale, in un dialogo spontaneo con il Divino che coinvolge mente, cuore e corpo. Una testimonianza autentica! 232 pagine, con fotografie a colori.



IL NUOVO SENTIERO

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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. 500 pagine, con fotografie.

Vincitore in America del Premio Eric Hoffer “Miglior Libro Spirituale” nel 2010.



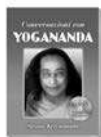
PARAMHANSA YOGANANDA

Una biografia, con ricordi e riflessioni personali

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

«Perché una nuova biografia, quando egli stesso ha scritto un resoconto della sua vita, già famoso in tutto il mondo?». «La risposta» dice Swami Kriyananda «è che egli scrisse il suo libro con un tale spirito di umiltà che il lettore può dedurre la grandezza spirituale dell'autore solo dal suo perfetto atteggiamento in ogni situazione». 366 pagine, con fotografie.



CONVERSAZIONI CON YOGANANDA CON DVD

461 dialoghi inediti del grande maestro

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Per più di cinquant'anni Kriyananda ha custodito questi preziosi “appunti” presi durante i suoi anni accanto il Maestro 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 è stata trasformata la sua vita. 52 minuti.



YOGANANDA PICCOLE, GRANDI STORIE DEL MAESTRO

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

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.



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. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, 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. IN ALLEGATO: Un CD di respirazioni guidate per corpo, mente e anima.



AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE E MEDITAZIONI METAFISICHE

Paramhansa Yogananda

Due delle più importanti opere di Yogananda, per la prima volta riunite in un unico volume – in un'edizione moderna e al tempo stesso fedele all'originale – dove si integrano e si compenetrano per invitarci a un viaggio significativo alla riscoperta del nostro Sé e delle meravigliose potenzialità della nostra mente. Con oltre 100 affermazioni e meditazioni. 192 pagine.

ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Affermazioni per l'autoguarigione

L'arte di guidare gli altri

Attrarre la prosperità

Patanjali rivelato

Vivere con saggezza, vivere bene

Educare alla Vita

Il tunnel del tempo

I Segreti

L'intelligenza intuitiva

Le rivelazioni di Cristo

Perché non adesso?

Dio è per tutti

Città di Luce

Il matrimonio come espansione del sé

Un luogo chiamato Ananda

Speranza per un mondo migliore!

La religione nella nuova era

La promessa dell'immortalità

Il segno zodiacale come guida spirituale

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. Tutti i nostri libri sono già disponibili anche in eBook, i libri in formato digitale da scaricare sul tuo computer, sul reader o sul tuo smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, in viaggio, al lavoro, a casa o ovunque tu sia.

- 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
- 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'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!
- Risveglio i chakra
- 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: *AUM, the Melody of Love*

Prima edizione italiana: gennaio 2016

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Akshaya Alessandra Limetti,
Sahaja Mascia Ellero, Massimo e Manuela Masotti

*Si ringraziano tutti coloro che hanno contribuito
finanziariamente alla realizzazione di quest'opera*

ISBN: 97 88897586 722



Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop.

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375 / fax 075-9148374

amicideilibri@anandaedizioni.it

www.anandaedizioni.it

*Finito di stampare nel gennaio 2016
presso CSR Tipolitografia, Roma*



Stampato su carta ecologica Munken Print Cream



Il suono più potente dell'universo

L'OM è il Suono Cosmico da cui scaturisce la creazione. È il “Verbo”, il “Consolatore”, menzionato nel Vecchio e nel Nuovo Testamento, nei *Veda* indiani, nei testi buddisti e nella letteratura sufi. Da millenni i santi, i mistici e i ricercatori spirituali di tutte le tradizioni lo utilizzano per raggiungere stati di profonda armonia, guarigione e realizzazione spirituale.

Per la prima volta tutti gli aspetti dell'OM – da quelli mistici a quelli più pratici e quotidiani – vengono offerti in un unico libro, frutto della decennale esperienza dell'autore e degli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda.

Con la chiarezza e l'ispirazione che lo contraddistinguono, Bharat Cornell ti guiderà a scoprire:

- che cos'è l'OM e quali benefici può portare in ogni ambito della tua vita
- come ascoltare l'OM in te stesso e nella Natura
- come cantare l'OM ed espandere la tua coscienza
- come utilizzare l'OM per la protezione e la guarigione
- visualizzazioni e meditazioni sull'OM
- esperienze personali dell'autore, citazioni e storie ispiranti

«Un libro autentico e vitale, frutto dell'esperienza diretta dell'autore e del suo contatto interiore con l'OM. Una lettura profondamente trasformante».

–Jayadev Jaerschky, autore, direttore della
Accademia Europea di Ananda Yoga




Ananda Edizioni

Joseph Bharat Cornell



Joseph Cornell (Nayaswami Bharat) è discepolo del grande Maestro indiano Paramhansa Yogananda ed è stato allievo del suo discepolo diretto, Swami Kriyananda. Tra i fondatori della comunità Ananda Village in California – dedicata agli insegnamenti di Yogananda – è un popolare insegnante spirituale e autore affermato, con al suo attivo conferenze e seminari in trenta diversi Paesi.

Rinomato per il suo calore e il suo gioioso entusiasmo, Bharat ha un vero talento per scoprire l'essenza di qualsiasi argomento e spiegarlo in modo chiaro e accattivante, proponendo al lettore pratiche creative per fare esperienza in prima persona.

Bharat è fondatore e presidente di *Sharing Nature Worldwide*, uno dei programmi di consapevolezza ambientale più apprezzati al mondo. Il suo libro *Sharing Nature* (*Vivere la Natura*, Ananda Edizioni) ha dato il via a una rivoluzione mondiale nell'educazione ambientale ed è stato pubblicato in venti lingue.

In questo suo ultimo capolavoro, Bharat riunisce la sua lunga esperienza di meditazione e ascolto dell'OM e dei suoni interiori con la sua sensibilità per la Natura, offrendoci il meglio della sua profonda esperienza personale. Per maggiori informazioni: www.jcornell.org