



Ridi con
YOGANANDA



 Paramhansa YOGANANDA

Ridi con
YOGANANDA

PARAMHANSA
YOGANANDA

Traduzione di Sabaja Mascia Ellero



© Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 2017
© Copyright edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2017
Tutti i diritti riservati.

INDICE

<i>Nota dell'Editore</i>	9
<i>Introduzione</i>	11
1. Siamo tutti un po' folli e non lo sappiamo	19
2. Ridere della follia della vita	37
3. Divertirsi con gli altri	53
4. La salute non è sempre una cosa seria	67
5. Fare ciò che funziona	79
6. La pratica della religione	97
7. Concentrazione e meditazione	125
8. Storie dei primi anni	149
9. La formazione dei discepoli	163
10. Storie con una morale	183
<i>Elenco delle illustrazioni</i>	217
<i>Indice alfabetico</i>	219

INTRODUZIONE

DA MILLENNI GLI YOGI ci ricordano che l'essenza del nostro essere è la Gioia e che la vita è una commedia. In tempi più recenti, medici e neuroscienziati hanno cominciato a scoprire sempre nuovi benefici e applicazioni curative dell'umorismo. E, da che mondo è mondo, ogni essere umano ha sperimentato l'immediato effetto positivo di una gustosa risata sulla propria energia e sul proprio stato d'animo. «Ridi che ti passa!» dice la saggezza popolare. Ed è proprio vero!

Questo libro vuole aiutarti a rendere più gioiosa la tua vita con un umorismo speciale: l'umorismo di uno dei più grandi maestri spirituali di tutti i tempi, Paramhansa Yogananda, autore del famoso classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*. L'umorismo di Yogananda era rinomato. Alla domanda: «Quale caratteristica apprezzate in Yogananda?», la risposta dei

giornalisti che lo intervistavano era immancabilmente questa: «Il suo amore... e il suo senso dell'umorismo!».

Questo libro, tuttavia, non è soltanto divertente e giocoso, perché l'esperienza che Yogananda aveva della vita – e dello scopo della vita – era di GIOIA DIVINA. Egli viveva sempre in quella gioia e cercava di risvegliarla anche negli altri. Questo libro, quindi, contiene anche un messaggio più profondo: che la gioia di Dio è sempre dentro di noi, sempre pronta a essere sperimentata e condivisa.

Per Yogananda, la gioia era l'essenza stessa del nostro essere. Egli citava spesso la classica definizione sanscrita di Dio, *Sat-chid-ananda*, che traduceva come “sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova beatitudine”. Quando Dio, che è beatitudine, divenne la Sua creazione, tutte le forme di vita assunsero nella loro essenza quella stessa beatitudine. Esiste, quindi, un filo comune che unisce tutte le persone: la ricerca della felicità. Dato che la nostra natura è la gioia, non cesseremo mai di cercarla finché non la troveremo

nell'unione con Dio: «Da minuscola bolla di risa, son divenuto il Mare stesso della Gioia», come ha scritto Yogananda nella sua famosa poesia “*Samadhi*”.*

A volte Yogananda usava l'umorismo per esprimere importanti concetti spirituali; altre volte lo usava per istruire i discepoli e perfino semplici conoscenti. Anche ai suoi ministri, consigliava sempre di includere nei loro discorsi «una o due storie divertenti, perché le persone sono più ricettive se possono godersi una bella risata».†

Abbiamo raccolto in questo libro tantissime perle di umorismo di Yogananda, estrapolandole dai suoi scritti (in parte inediti e in parte già pubblicati) e dai libri di Swami Kriyananda, suo discepolo diretto. La nostra intenzione è stata quella di offrirti, riunite in un unico volume, storie divertenti che Yogananda soleva raccontare nelle sue lezioni e ispiranti esempi tratti dalla sua stessa vita, giunti a noi attraverso le esperien-

* *Sussurri dall'Eternità*, Paramhansa Yogananda.

† *Il nuovo Sentiero*, Swami Kriyananda.

ze personali di Swami Kriyananda con il Maestro e i racconti di altri discepoli.

Questo libro espanderà la tua esperienza del modo in cui Yogananda usava l'umorismo, nonché del modo in cui tu stesso potrai imparare a sorridere sempre «con quel sorriso divino» di cui egli parlava spesso.

Mentre leggi, cerca di sintonizzarti con le sorgenti di gioia divina dalle quali scaturiva il frizzante umorismo di Yogananda, per toccare quella gioia che è sempre dentro di te e attende solo di essere risvegliata.

In quella gioia,

I tuoi amici di Ananda Edizioni

SORRIDI



SEMPRE

Sorridi quando le rose fioriscono; sorridi quando cadono i petali del piacere.

Sorridi quando il vigore scalpita nel tuo petto; sorridi quando i sogni solcano di rughe la tua fronte.

Sorridi quando piovono su di te i fiori delle lodi e sorridi quando il mondo erige statue in tuo onore dopo la tua morte; sorridi a quei monumenti di gloria che non conoscerai mai.

Sorridi perché trovi la felicità nella pace e non in effimeri possedimenti.

Sorridi perché sei impavido, perché la paura prova vergogna nel causarti preoccupazioni e fallimenti.

Fa' che i sorrisi siano il mezzo intramontabile con cui attraversi la vita e la morte, il dolore e il piacere, la salute e la malattia.

Sorridi alla morte, che pretende di distruggere te, l'indistruttibile immagine di Dio.

Sorridi quando le prove ti assalgono; sorridi quando lo spettro della povertà ti insegue e tutte le speranze minacciano di abbandonarti.

Lascia che tutte le cose – fama, fortuna, perfino la vita stessa – ti abbandonino, ma rimani ben saldo sul trono del tuo sorriso, perché se riuscirai a sorridere in ogni circostanza, Dio sorriderà attraverso di te.

Sorridi mentre piangi; sorridi mentre ridi; sorridi quando perdi e sorridi quando vinci.

Sorridi mentre cresci; sorridi mentre muori, e non morirai più, perché la risata è la Vita dello Spirito. Nella scintilla dell'eterno sorriso troverai la Felicità Immortale.

Sorridi quando sei buono e sorridi quando sei cattivo, così potrai smettere di essere malvagio.

Con il fulgido sole di un sorriso dissolvi la tristezza, il male, la coscienza della povertà, l'ignoranza e tutti

i pensieri oscuri e negativi. Un sorriso è la luce che incendia ogni malinconia e fa volare via i neri uccelli della sofferenza.

Sorridi al tuo passato triste, perché non esiste più; sorridi pensando alle gioie degli anni trascorsi, perché non sono passate, ma vivono per sempre in te, ogni giorno.

Sorridi ai dispiaceri che ti minacciano, perché potrebbero non arrivare mai; sorridi affinché le sofferenze future, se mai dovessero arrivare, non tocchino il tuo eterno sorriso.

Sorridi al passato; sorridi oggi, sorridi domani, e imparerai a sorridere per l'eternità.

Sorridi in modo nuovo, con il sempre nuovo sorriso di Dio, ogni secondo, ogni minuto, ogni giorno dell'anno, e continua a sorridere in Dio, per sempre.

Capitolo secondo



**RIDERE DELLA FOLLIA
DELLA VITA**



YOGANANDA AVEVA un senso dell'umorismo giocoso e assolutamente piacevole. Lo si può notare da alcune delle barzellette che raccontava, che per la maggior parte aveva sentito da altri.

Uno di questi giochi di parole era una sorta di falso complimento, che egli diceva con un sorriso infantile: «I tuoi denti sono come le stelle: vengono fuori di notte!».

Un'altra barzelletta riguardava tre uomini, un irlandese, un inglese e uno scozzese: tutti e tre stanno bevendo del whiskey quando una mosca atterra in ognuno dei loro bicchieri. L'irlandese inclina semplicemente il bicchiere, perdendo una buona quantità di whiskey insieme alla mosca. L'inglese fa uscire la

mosca dal bicchiere dandole un colpetto con le dita, con grande attenzione. Lo scozzese, invece, *spreme* la mosca! [Swami Kriyananda commenta: «Ricordo ancora nitidamente la leggera sfumatura di gaiezza con cui il Maestro pronunciava quella parola, *spreme*».]

In un'altra barzelletta, tre scozzesi vanno in chiesa. Quando il cestino delle offerte si sta avvicinando, uno di loro sviene e gli altri due lo portano fuori.



SWAMI KRIYANANDA RACCONTA: «Una volta, mentre eravamo all'aperto nel suo ritiro nel deserto, il Maestro raccontò una storia divertente accaduta nei primi anni della scuola di Ranchi. Non ricordo più le sue esatte parole in quell'occasione; in realtà, non riuscii nemmeno a capire bene cosa stesse dicendo, poiché tale era il gusto e l'entusiasmo con cui raccontava la storia, facendo ampi gesti per mimare l'azione e ridendo così forte da farsi venire gli occhi lustri, che

le sue parole ne uscirono offuscate. Il suo divertimento, comunque, era contagioso, e io risi di cuore insieme a lui».



«Ad Harlem, molti anni fa, c'era un predicatore» disse il Maestro a Swami Kriyananda. «Era conosciuto come "Father Divine" [Padre Divino]. Father Divine una volta mi scrisse una lettera, suggerendomi di "fare squadra" con lui. Firmò la lettera con queste parole: "Sono sano, energico e felice in ogni muscolo, osso, molecola E ATOMO!". Quelle due ultime parole erano sottolineate vigorosamente tre volte. La sua sedia ufficiale, così mi fu detto, portava la parola *DIO* incisa sullo schienale!». Nel ricordare ciò, il Maestro fece una risatina divertita.



«**LA GENTE** ha una nozione assai distorta del sentiero spirituale» disse Yogananda. «Le visioni e i fenomeni

non sono importanti. Ciò che conta è offrirsi completamente a Dio. Bisogna lasciarsi assorbire nel Suo amore.

«Ricordo un uomo che si fece avanti dopo una conferenza a New York, sostenendo di poter entrare a piacimento nella coscienza cosmica. In realtà, quello che intendeva dire era che poteva fare viaggi astrali, ma io compresi subito che le sue esperienze erano immaginarie. Ciò nonostante, non potevo semplicemente dirglielo: non mi avrebbe creduto. Così lo invitai a salire nella mia stanza e gli chiesi di concedermi l'onore di vederlo entrare nella coscienza cosmica.

«Ebbene, si sedette irrequieto, con le palpebre che sbattevano e il respiro affannato, tutti segni di coscienza corporea e non certo cosmica! Alla fine non riuscì più a trattenersi.

«Perché non mi chiedete dove sono?»

«Allora» dissi per assecondarlo «dove sei?»

«Con voce roboante, come se gridasse da molto lontano, egli rispose: "Sulla cupola del Taj Mahal!"»

«Dev'esserci qualcosa che non va con la *tua* cupola!» osservai. «Ti vedo seduto qui davanti a me». Fu colto completamente alla sprovvista.

«Allora gli feci una proposta. "Se pensi di poter viaggiare fino al Taj Mahal in India, perché non vediamo se riesci ad andare in un posto vicino, per verificare la validità della tua esperienza?". Gli suggerii di proiettarsi nella sala da pranzo dell'albergo, al pianterreno, e di descrivermi ciò che vedeva. Acconsentì alla prova. Dopo essere entrato nuovamente nella "coscienza cosmica", descrisse la sala da pranzo così come la vedeva. Credeva veramente nelle sue visioni, ma volevo dimostrargli che erano il prodotto di un'intensa capacità di visualizzazione. Descrisse numerosi dettagli del ristorante, compreso un gruppo di persone sedute in un angolo lontano dalla porta.

«Poi descrissi la scena come la vedevo io. "Nell'angolo a destra" dissi "ci sono due donne sedute a un tavolo accanto alla porta". Descrissi anche altri particolari, così com'erano in quel momento. Scendemmo subito di sotto e scoprimmo che la sala era come l'avevo descritta io, non lui. Finalmente si convinse».



YOGANANDA TROVAVA la pedanteria se non altro divertente e a volte scherzava sulle sue pretenziosità. Una storia che amava raccontare, scherzosamente, era questa:

«Una donna chiese al marito filosofo di andarle a comperare una bottiglia d'olio. Più tardi, mentre stava tornando con la bottiglia, l'uomo cominciò a riflettere: “Ma l'olio è *davvero* nella bottiglia? Oppure i miei sensi mi ingannano? Non potrebbe essere, invece, che la bottiglia è nell'olio?”.

«La moglie gli venne incontro alla porta e gli chiese: “Dov'è l'olio?”.

«“Moglie mia” dichiarò maestosamente il filosofo “ho appena fatto una scoperta importante!”.

«“Dov'è l'olio?” ripeté la moglie.

«“Ci sto arrivando” la rassicurò lui. “Ascolta: ho comperato l'olio, Poi, guardandolo, ho pensato: ‘Sì, questo

è olio, e sembra essere dentro la bottiglia. La mia percezione appercettiva, però, si chiede se l'olio *sia veramente* nella bottiglia o se invece la bottiglia non sia forse dentro l'olio”.

«“Dov'è l'olio?” chiese la moglie.

«“Sì, sì, ci sto arrivando” la rassicurò lui frettolosamente. “Così ho capovolto la bottiglia. E ora penso che *forse* l'olio era nella bottiglia!”.

«“Sciocco che non sei altro!” gridò la moglie. Prendendo in mano una scopa, gliela diede su quella testa “appercettiva”.

«“Adesso *so*” concluse trionfante il filosofo “che l'olio era nella bottiglia!”».

Il Maestro commentò: «Con i veri intellettuali, non c'è alcun problema: vogliono la verità, non semplici definizioni della verità».



IL MAESTRO A VOLTE si prendeva gioco della classica figura del “professore”.

«C’era un filosofo» raccontò «che fece finire la cenere della sua sigaretta nell’abito della moglie, giù per la schiena. “Ma che fai!” esclamò lei indignata. “Oh, scusa! Scusa!” rispose lui con un sorriso assente. “Pensavo che tu fossi il muro”».



Il filosofo e il barcaiolo

TANTO TEMPO FA un dotto filosofo indù, in possesso di una vasta conoscenza teorica delle quattro “bibbie” dell’Induismo, volle attraversare il sacro fiume Gange. Benché sia spesso fangoso, questo fiume è considerato sacro perché le sue acque sono benefiche per chi vi si immerge e perché i santi dell’India siedo-

no sulle sue pittoresche rive all’ombra degli alberi di banyan, per meditare sull’Infinito.

Un solitario barcaiolo fece salire il filosofo sulla sua barca a remi, per traghettarlo fino all’altra riva. L’orgoglioso filosofo, non avendo null’altro con cui tenere occupata la mente, pensò di dare al barcaiolo un assaggio della sua erudizione, e gli chiese: «Signor Barcaiolo, avete studiato la prima bibbia indù?». Il barcaiolo rispose: «No, signore, non so nulla della prima bibbia indù». Nell’udire questo, il filosofo assunse un’aria molto saggia e osservò con compassione: «Signor Barcaiolo, mi rattrista dover dichiarare che il venticinque per cento della vostra vita è perduto!». Il barcaiolo ingoiò questo insulto e continuò a remare in silenzio.

Dopo un po’, gli occhi del filosofo si illuminarono di una saggezza ben poco santa, ed egli esclamò ad alta voce: «Signor Barcaiolo, devo farvi questa domanda: avete studiato la seconda bibbia indù?». Il barcaiolo, irritato, rispose: «Signore, non so assolutamente nulla

della seconda bibbia indù!». Nell'udire ciò, il filosofo rispose: «Signor Barcaiolo, sono desolato di dover dichiarare che il cinquanta per cento della vostra vita è perduto!». Il barcaiolo, irritato, riprese a remare con vigore.

La barca aveva raggiunto il centro del fiume e il vento si era levato con un po' più di forza, quando per la terza volta gli occhi del filosofo luccicarono di superiorità ed egli chiese: «Signor Barcaiolo, ditemi, avete studiato la terza bibbia indù?». A questo punto il barcaiolo, quasi fuori di sé dalla collera, esclamò: «Signor Filosofo, mi dispiace che non troviate nessun altro con cui fare sfoggio della vostra conoscenza. Vi ho detto che non so nulla delle bibbie indù!».

Allora il filosofo, trionfante, dichiarò con finta noncuranza e con un tono di affettata saggezza: «Signor Barcaiolo, mi dispiace dover dichiarare che il settantacinque per cento della vostra vita è perduto». Il barcaiolo continuò a borbottare e riuscì in qualche modo a ingoiare le parole di quel filosofo insopportabile.

Trascorsero altri dieci minuti e una tempesta diabolica lacerò i veli delle nuvole e si scagliò contro le acque del Gange, sferzandole furiosamente e sollevando grandi onde tumultuose. La barca cominciò a dondolare come una piccola foglia sull'impetuosa corrente del fiume. Il filosofo cominciò a tremare e rabbrivire. Allora il barcaiolo, con un sorriso, lo guardò e gli chiese: «Signor Filosofo, conoscitore delle quattro bibbie indù, mi avete tormentato con tante domande e avete stabilito che il settantacinque per cento della mia vita era perduto. Ora vorrei farvi io una domanda: sapete nuotare?».

Tremante, il filosofo rispose: «N-n-no, caro barcaiolo, non so nuotare!». Allora il barcaiolo, con vittoriosa indifferenza, rispose sorridendo: «Signor Filosofo, sono desolato di dover dichiarare che il cento per cento della vostra vita sta per essere perduto!».

Proprio in quel momento, quasi a compimento della profezia del barcaiolo, la furia della tempesta rovesciò la barca facendo annegare il filosofo. Il barcaiolo, in-

vece, con possenti bracciate, riuscì a tener testa alle onde e a raggiungere la riva.

La morale di questa storia è che, per quanto tu possa essere prospero o potente, se non impari l'arte del giusto comportamento e del retto vivere annegherai in un mare di difficoltà. Se invece conosci l'arte di attraversare a nuoto il tumultuoso fiume della vita compiendo le azioni giuste nel momento giusto, allora con le potenti bracciate della tua forza di volontà potrai uscire vittorioso da tutte le prove e raggiungere le rive del perfetto appagamento.



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

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

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

ANANDA, fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, 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 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 una 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 nostro sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.



Collana "Eterna Sapienza" di Paramhansa Yogananda



COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale, offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 208 pagine, con foto.



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa da seguire passo dopo passo per trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé. 200 pagine con fotografie.



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. Una guida per sperimentare l'Amore Universale. 192 pagine, con fotografie.



COME RISVEGLIARE IL TUO VERO POTENZIALE

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

In questo libro scoprirai che dentro di te si nasconde un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quotidiane per vivere la vita con più gioia e significato. Con molte tecniche per raggiungere la calma e la felicità. 208 pagine, con fotografie.



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, ecco una raccolta che ci aiuterà a trasformare le sfide in vittorie. Con indicazioni efficaci per superare gli ostacoli più grandi. 208 pagine, con fotografie.



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

Quanto nella nostra vita è già fisso e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti Yogananda ci spiega i misteri dell'esistenza, come la legge del karma. 176 pagine, con foto.



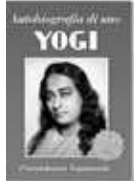
COME ESSERE SANI E VITALI

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuta a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Contiene i meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 200 pagine, con foto.

Altre letture consigliate da Ananda Edizioni



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD
Edizione originale del 1946
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani finora sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo così come Yogananda lo ha scritto, e di poter godere in modo diretto e puro dello spirito universale del grande Maestro. Yogananda affermò che sarebbe stata l'opera più importante della sua vita, il suo "portavoce". Così è, perché non si tratta di un semplice libro, ma di una vibrazione di coscienza. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con fotografie.

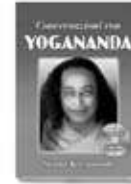
Con CD Audiolibro: Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. Oltre 5 ore.



SUSSURRI DALL'ETERNITÀ
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Molte opere poetiche possono ispirare, ma poche, come questa, hanno il potere di trasformare la nostra vita. In questo libro Paramhansa Yogananda condivide poeticamente con noi i suoi meravigliosi pensieri colmi di anelito al Divino. Include sacre richieste all'Infinito, canti e poesie, invocazioni, preghiere... e molto altro ancora! 320 pagine.



CONVERSAZIONI CON YOGANANDA
461 dialoghi inediti, con DVD
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 meditato su questi preziosi "appunti" prima di condividerli con noi. 458 pagine, con fotografie. Con DVD di 52 minuti.



**AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE
DI GUARIGIONE e
MEDITAZIONI METAFISICHE**
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Per la prima volta riuniti in un unico volume, due dei libri più popolari di Yogananda, da utilizzare per la meditazione, la preghiera e la trasformazione personale. Oltre 100 meditazioni, preghiere, affermazioni e visualizzazioni. 192 pagine, con fotografie.



PARAMHANSA YOGANANDA
Una biografia, con ricordi e riflessioni personali
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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. 366 pagine, con fotografie.

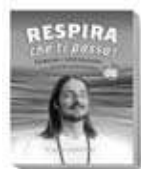


DVD GLI ESERCIZI DI RICARICA di Paramhansa Yogananda

A cura di Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, 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 nove libri sullo yoga. DVD 2 ore, con libro di 64 pagine.



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* focalizzata sul respiro. 168 pagine con foto a colori. CD con esercizi di respirazione guidati.

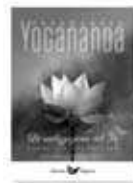


YOGANANDA • PICCOLE, GRANDI STORIE DEL MAESTRO

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.



LA REALIZZAZIONE DEL SÉ

Guida alla vera felicità

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Paramhansa Yogananda, 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 sono oltre trecento detti ricchi di rara saggezza, che costituiscono, grazie ai sottili commenti del discepolo, uno dei libri più completi e profondi di Yogananda. Una profonda spiegazione del vero scopo della vita. 240 pagine, con foto.

«Tocca profondamente, Illumina e Vivifica!».

—Alice Carla Bissi, cantautrice, musicista



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 e ci insegna a raggiungerli con successo e regolarità. Un libro indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.

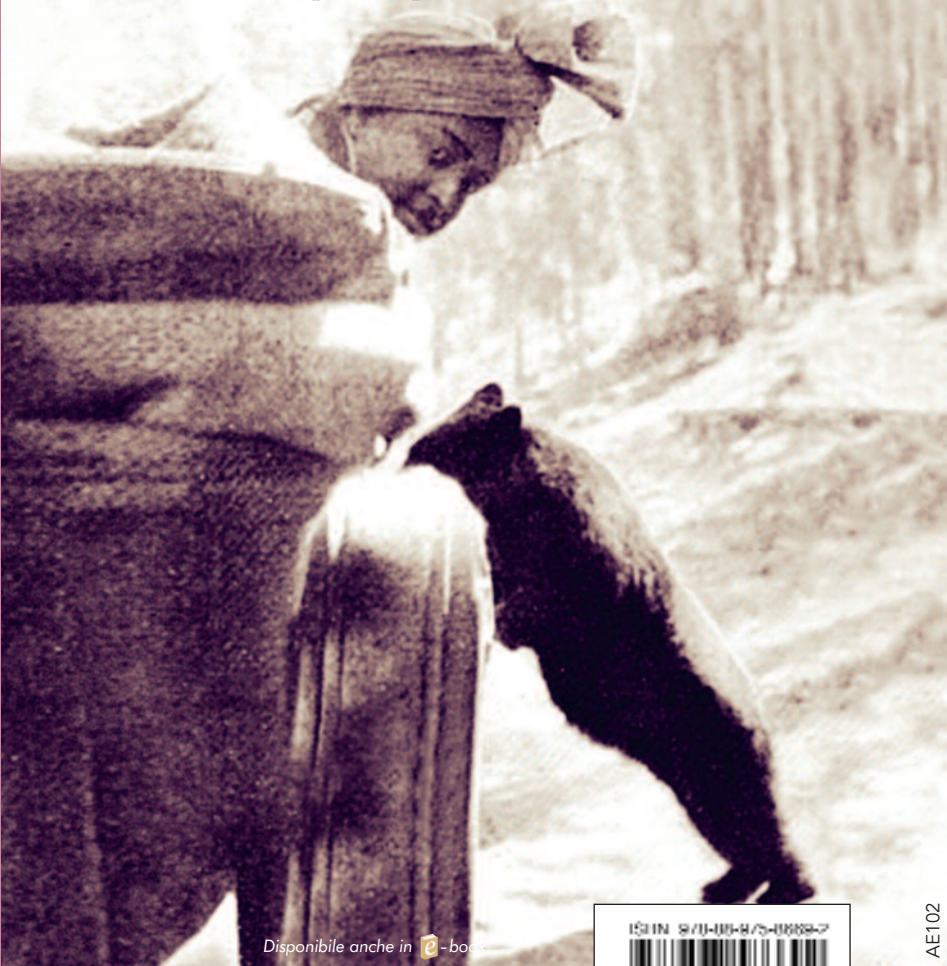
«Potrebbe essere l'esperienza più felice della tua esistenza».

—Fabio Marchesi, scienziato



CD "SUPERCOSCIENZA": 17 meditazioni guidate tratte dal libro. Lasciati trasportare verso una coscienza elevata. 66 minuti.

«Sorrìdi in modo nuovo, con il sempre nuovo sorriso di Dio,
ogni secondo, ogni minuto, ogni giorno dell'anno, e continua
a sorridere in Dio, per sempre». –*Paramhansa Yogananda*



Disponibile anche in  e-book


Ananda Edizioni

ISBN 978-88-75-06692-7	
	
9 780097	506692
63202E	€ 12,00