



I segreti dell' **meditazione**

swami KRIYANANDA



Con la massima semplicità e una profonda chiarezza interiore, swami KRIYANANDA offre al lettore trentuno segreti sulla meditazione.

Best-seller mondiali, i libricini *Segreti* sono venduti in più di 3 milioni di copie e tradotti in 28 lingue. Buona ispirazione!

I segreti della  
meditazione

swami KRIYANANDA

—con fotografie dell'autore—



Copyright © Hansa Trust 1997 edizione in lingua inglese  
Copyright © Ananda Edizioni 2003 edizione in lingua italiana  
Tutti i diritti riservati.

**In questo libro** troverai un seme di riflessione per ogni giorno del mese. Per iniziare, scegli il pensiero corrispondente al giorno del mese in cui ti trovi. Ripeti la frase diverse volte: prima ad alta voce, poi sussurrando e infine solo mentalmente; ogni volta, lascia che le parole penetrino sempre più profondamente dentro di te.

In questo modo acquisirai, giorno per giorno, una comprensione dell'argomento così completa, quanto quella che altri potrebbero ottenere dopo un anno di studio. A questo punto, sicuramente, le verità qui esposte saranno diventate tue.

Durante il giorno, tieni il libro aperto alla pagina del pensiero prescelto e rileggilo durante i momenti liberi. Cerca di collegare quanto più possibile quel pensiero a situazioni reali della tua vita. Prima di andare a dormire ripetilo ancora diverse volte e, mentre ti stai addormentando, porta le parole nel subconscio, trattenendo in te la loro influenza positiva.

Lascia che il pensiero entri così a far parte totalmente della tua coscienza.



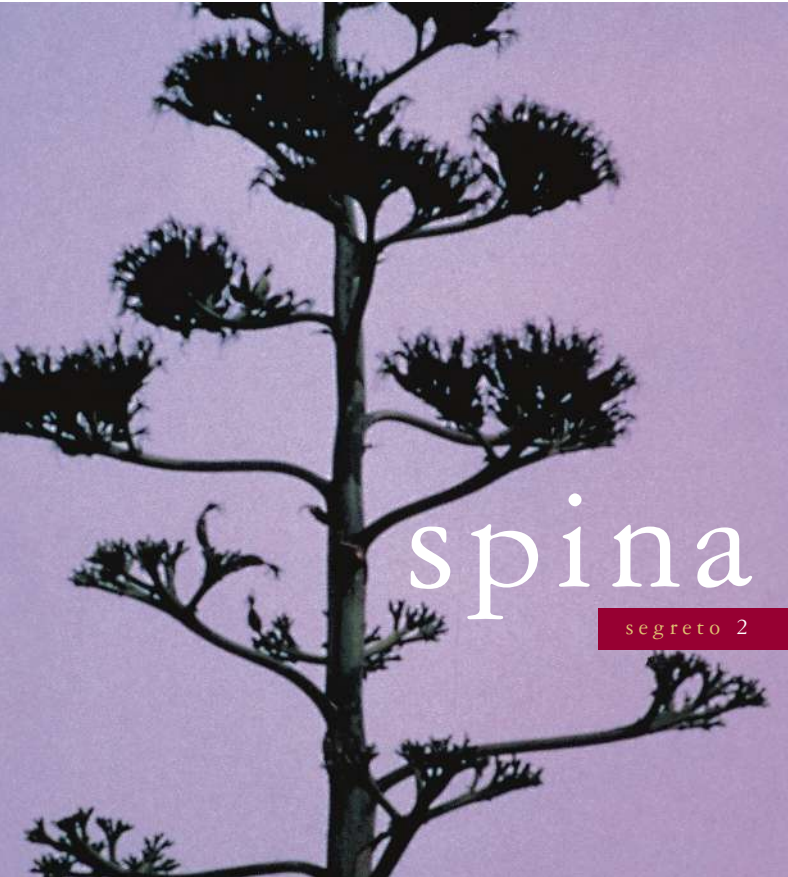
# liberarti

segreto 1

Il segreto della meditazione è

dagli attaccamenti esteriori e affermare

la tua interiore libertà in Dio.



spina

segreto 2

Il segreto della meditazione è  
sederti con la spina dorsale  
dritta; sentire che la tua forza  
scaturisce dalla  
**dorsale**  
piuttosto che  
dai muscoli del corpo.



im

segreto 3

mobile;

Il segreto della meditazione è  
mantenere il corpo perfettamente

liberarti gradualmente

dall'impulso di muoverti.

Il segreto della meditazione è

il profondo

# rilassamento.

Inspira, tendi il corpo; poi espira  
e rilassati. Dissolvi nello spazio  
circostante, come nuvole di vapore,  
tutti i vortici di tensione che senti.

segreto 4







# Kriyananda

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda è stato spesso descritto come un uomo di profonda visione e solido pragmatismo. È autore di oltre novanta libri, pubblicati in ventotto lingue in novanta Paesi, e ha composto più di quattrocento brani musicali. Lo scopo della sua vita è di ispirare le persone a modi di vita migliori e più elevati. Kriyananda è il fondatore delle otto comunità Ananda nel mondo, tra cui la sede europea vicino ad Assisi. [www.ananda.it](http://www.ananda.it)



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



## ALTRI LIBRI DI Swami Kriyananda

### L'intelligenza intuitiva

Come riconoscere e seguire  
la guida interiore

### L'arte di guidare gli altri

La via verso una nuova leadership

### Attrarre la prosperità

Come ottenere tutto ciò che  
serve al momento giusto

### Io amo meditare

Guida pratica alla pace interiore

### CD Io amo meditare

10 meditazioni guidate

### La promessa dell'immortalità

Il vero insegnamento della Bibbia  
e della Bhagavad Gita

### Affermazioni per l'autoguarigione

Un prezioso strumento  
di trasformazione personale

### CD Affermazioni

\* Affermazioni per elevare l'Anima  
\* per aprire il Cuore \* per vivere con  
più Energia \* per vivere con Successo

### L'essenza della Bhagavad Gita

commentata da Paramhansa  
YOGANANDA, nei ricordi del suo  
discepolo KRIYANANDA

### Conversazioni con Yogananda

461 dialoghi inediti

### Perché non adesso?

366 semi di trasformazione

## LIBRI DI Paramhansa Yogananda

pubblicati da  
Ananda Edizioni

Come essere sempre felici

Porta la felicità in ogni momento della tua vita

Titolo originale: "Secrets of Meditation" ©1997  
Swami Kriyananda (J. Donald Walters)  
Crystal Clarity Publishers - Nevada City - California

Fotografie: Swami Kriyananda  
Grafica: Tejindra Scott Tully

Traduzione a cura di Ananda Edizioni

Finito di stampare nel aprile 2008 presso  
C.S.R. Centro Stampa e Riproduzione - Roma

ISBN 97 88888401 040



Ananda Edizioni

Fraz. Morano Madonna, 7 - 06023 Gualdo Tadino (PG)  
tel. 075-9148375 fax 075-9148374 - [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it)

Altri titoli di questa collana  
pubblicati in italiano:

I segreti dell'**amore**

I segreti della **felicità**

I segreti della **pace interiore**

I segreti del **successo**

I segreti del **benessere**

I segreti del **matrimonio**

I segreti per la **pace sulla Terra**

I segreti dell'**amicizia**

