

Yogananda

PICCOLE, GRANDI STORIE *del* MAESTRO



UN TESORO INEDITO *per grandi e piccini*

PAVIDI LEONI E SERPENTI CONVERTITI, carote magiche e alberi dei desideri, re saggi e banditi scellerati, santi ascetici e devoti ubriaconi... Sono i protagonisti delle storie che Paramhansa Yogananda, uno dei più grandi maestri dello yoga, era solito raccontare con pathos e umorismo nel corso delle sue lezioni, affinché gli insegnamenti spirituali divenissero più accessibili e rimanessero indelebilmente impressi nella coscienza di chi lo ascoltava, trasformandola.

Questa è la prima volta in cui le più belle storie di Yogananda, finora nascoste tra le vecchie lezioni del Maestro, vengono raccolte e presentate in un unico volume, accompagnate dalle spiegazioni dell'Autore e dalle poetiche illustrazioni di Nicoletta Bertelle.

Un libro per tutti, grandi e piccini, da leggere e rileggere con gioiosa ispirazione per esplorare con Yogananda il mondo incantato della nostra anima.

«**SCOPRIRAI CHE** ogni messaggio aprirà la tua coscienza e ti farà assumere una diversa prospettiva mentale».

—**Sujon Datta**, pronipote di Yogananda



PICCOLE, GRANDI
STORIE *del* MAESTRO

Paramhansa Yogananda



PICCOLE, GRANDI
STORIE *del* MAESTRO



Illustrazioni di
Nicoletta Bertelle

Progetto editoriale e traduzione di
Sahaja Mascia Ellero

Copyright Ananda Edizioni 2013
Tutti i diritti riservati.

INDICE

1 Prefazione di Sujon Datta

5 Introduzione

LA TRAPPOLA DEI DESIDERI

- 11 • Tutto per un pezzo di stoffa
- 16 • L'uomo che non volle diventare re
- 20 • Il cercatore d'oro e le strade del paradiso
- 23 • Il pescatore e la fata
- 25 • L'uomo dell'Alaska e l'uva
- 28 • Kalyana kalpataru

LA RUOTA DELLA VITA

- 33 • L'ubriacone amato da Dio
- 38 • Il cacciatore che divenne santo
- 42 • Il bandito e il toro
- 47 • Il santo che convertì il ladro
- 52 • Perché il ricco divenne povero e il povero ricco
- 61 • L'uomo che rifiutò il paradiso
- 64 • La ricompensa della virtù

IL POTERE PIÙ GRANDE

- 73 • Il leone-pecora
- 77 • Il devoto ignorante e la divinità più potente
- 81 • Il cervo muschiato dell'Himalaya
- 83 • Il figlio che amava i miracoli più di Dio
- 87 • Il topolino che divenne tigre
- 90 • Le tre divinità e la divinità suprema

NUOVI ORIZZONTI

- 97 • I sei ragazzi ciechi e l'elefante
- 100 • La devota che non riuscì a trovare un nascondiglio
- 104 • Il filosofo e il barcaiolo
- 107 • Il sacerdote che saltò nel pozzo
- 112 • Il santo che andò all'inferno per aver detto la verità
- 117 • Il santo che mangiava il fuoco
- 121 • La rana del pozzo e la rana del mare

ATTEGGIAMENTI VINCENTI

- 129 • Il santo e il serpente
- 131 • Il Buddha e la cortigiana
- 134 • Il santo-scoiattolo
- 137 • Kalaha e la carota magica
- 140 • Il pescatore e il sacerdote indù
- 143 • Il ragazzo che si trasformò in bufalo
- 146 • La coscienza delle scimmie
- 149 • Le due rane e il secchio di latte

SE HAI DIO, HAI TUTTO

- 155 • La pietra filosofale
 - 160 • Re Janaka e l'incendio nel palazzo
 - 164 • Sukdeva e le lampade a olio
 - 167 • Il moribondo e l'angelo dei desideri
 - 170 • Guru Nanak e il vero altare di Dio
 - 173 • I due ciechi che cercavano la ricchezza
-
- 177 Elenco delle fonti

PREFAZIONE

di **SUJON DATTA**

pronipote di Paramhansa Yogananda

A più di sessant'anni dalla sua dipartita dal piano terreno, Paramhansa Yogananda è tuttora amato e rispettato da milioni di persone in tutto il mondo come una delle più significative figure spirituali dei nostri tempi. Fin dal suo arrivo in America, nel 1920, la sua eterna saggezza ha continuato a ispirare persone provenienti da ogni percorso di vita.

Mi considero straordinariamente fortunato per aver potuto scrivere la prefazione di questa avvincente raccolta di storie di Yogananda. Come pronipote di Yogananda (sua sorella maggiore, Roma, era mia nonna), mi sento profondamente benedetto e onorato di far parte della sua famiglia e del suo lascito spirituale. Questo sentimento è condiviso non solo da tutti i suoi familiari, ma anche da tutti i suoi discepoli e devoti di ogni parte del mondo, che studiano e applicano i suoi insegnamenti e le tecniche scientifiche del *Kriya Yoga* per raggiungere l'unione con Dio. Incontro molte persone che mi raccontano quanto profondamente Yogananda abbia toccato la loro vita. Pubblicata per la prima volta nel 1946, l'*Autobiografia di uno yogi* è tuttora un bestseller immortale,

che tocca il cuore e apre la mente di chiunque legga il racconto del magico viaggio dell'Autore.

Personalmente, ogni cellula del mio corpo vive e respira l'eterna Presenza del Maestro e mi sento ispirato da lui – nella mia attività di counsellor, conferenziere e scrittore – a essere a mia volta un ponte tra le filosofie di Oriente e Occidente. Lo yoga, in tutte le sue forme, ci insegna a elevarci al di sopra della separazione e dell'egoismo, via via che realizziamo la nostra Unità. Gli incredibili insegnamenti di Yogananda possono aiutarci a trascendere le nostre “notti buie dell'anima”, sia individualmente che a livello collettivo.

Stiamo vivendo, a livello planetario, un grande risveglio spirituale. Rapidi cambiamenti stanno avvenendo in ogni parte del globo, e tutti li percepiscono. Anche se viviamo in tempi difficili, abbiamo incredibili opportunità di diventare più forti in noi stessi, di espandere la nostra coscienza, di crescere spiritualmente. Le pratiche di meditazione, ricarica energetica e yoga insegnate da Yogananda e i preziosi scritti che egli ci ha lasciato, possono aiutarci a aprire la nostra coscienza a illimitate possibilità e soluzioni creative, per vivere una vita pacifica, amorevole e felice.

In questo libro, *Piccole, grandi storie del Maestro*, troverai una raccolta di storie ispiranti che Yogananda presentò nei suoi *Praecepta* e nei suoi discorsi. Ogni storia è scritta in modo meraviglioso e contiene impareggiabili tesori di saggezza che nutriranno la tua anima. Siediti tranquillo e medita sul significato di ogni storia. Rifletti sulle sue applicazioni nella tua vita. Cerca di sintonizzarti, corpo e spirito con il profondo significato spirituale nascosto dietro le parole del Maestro. Scoprirai che ogni messaggio apri-

rà la tua coscienza e ti farà assumere una diversa prospettiva mentale. Pensieri migliori condurranno ad azioni migliori, e quest'ultime ti porteranno pace interiore e gioia duratura. Quando ti espandi, anche il mondo si espande. Quando generi più amore, anche il mondo diventa più amorevole.

Possano la devozione e le profonde verità di Yogananda colmare tutto il tuo essere, come è successo a me. Possa il suo Grande Spirito pervadere il tuo cuore. Il mio umile augurio è che da queste storie tu possa raccogliere almeno un gioiello, che trasformerà per sempre la tua vita.

Apprezza la vita. Ama di più.

Nel Maestro,

Sujon Datta

Los Angeles, California, 2013

INTRODUZIONE

Pavidi leoni e serpenti convertiti, carote magiche e alberi dei desideri, re saggi e banditi scellerati, santi ascetici e devoti ubriacconi... Una multiforme galleria di personaggi che affondano le radici nella vasta eredità della cultura popolare di Oriente e Occidente e nei suoi germi di saggezza. Sono i protagonisti delle storie che Paramhansa Yogananda, uno dei più grandi maestri dello yoga, era solito raccontare con pathos e umorismo nel corso delle sue lezioni sugli insegnamenti spirituali, affinché concetti impegnativi per l'uditorio divenissero più accessibili e rimanessero indelebilmente impressi nella coscienza di chi lo ascoltava, trasformandola.

Le storie di Yogananda parlano alla nostra anima, perché abbracciano l'universale. Sullo sfondo dell'eterna lotta tra bene e male si stagliano i grandi temi dell'esistenza: la sfida, la lotta, il coraggio, la disperazione, la perdita e la ricompensa, la ricerca del nostro vero Sé. L'anima scopre così la sua potenziale grandezza e trova in sé le risorse per sconfiggere i propri nemici, siano essi "nemici interiori" o situazioni avverse.

Quasi sempre è lo stesso Yogananda a prenderci per mano alla fine del suo racconto, chiarendone gli aspetti più profondi e le implicazioni per la nostra vita. Ma non per tutte le storie il Maestro

scrisse una “morale”: forse perché in alcuni casi era palese, o forse perché l’insegnamento spirituale, per essere profondamente recepito e applicato nel quotidiano, richiede sempre e comunque una riflessione individuale.

Questa è la prima volta in cui le più belle storie di Yogananda vengono raccolte e presentate in un unico volume. Poiché questi racconti provengono da fonti diverse e non furono sempre scritti direttamente dal Maestro, ma trascritti da suoi discepoli, ci si è trovati di fronte a un materiale linguistico disomogeneo, a volte perfino un po’ grezzo e poco chiaro. In alcuni casi, quindi, per dare il giusto risalto ai contenuti e alle vibrazioni di Yogananda, si è ritenuto opportuno rendere il testo più chiaro e fluido anziché limitarsi a una traduzione letterale. Il lettore interessato troverà in appendice un elenco completo delle lezioni e dei discorsi del Maestro degli anni Venti e Trenta da cui queste storie sono tratte.

Per finire, un ringraziamento speciale a Nicoletta Bertelle, anima sensibile e illustratrice di fama internazionale, che ha saputo interpretare il messaggio di Yogananda con la gioiosa e poetica dolcezza che permea tutte le sue opere, rendendolo ancora più vivo e vicino al nostro cuore.

Immergiamoci, quindi, in queste storie meravigliose, lasciamoci ispirare (e a volte stupire!) dal loro messaggio e facciamoci guidare dalla coscienza di Yogananda e dai suoi personaggi – siano essi uomini, animali o creature celestiali – nell’eterno cammino che li unisce e ci unisce: la ricerca della Verità e della Vera Felicità.

Buona lettura e gioiosa ispirazione!

I tuoi amici di Ananda Edizioni

La
TRAPPOLA
dei
DESIDERI



La
RUOTA
della
VITA





Il
POTERE
più
GRANDE

An artistic illustration with a dark green background. On the left, a large tree trunk is painted in dark red. In the upper right, there are stylized, light purple leaves. A large, textured, light blue moon is positioned in the upper right quadrant. A woman with long black hair, wearing a purple dress, sits on the ground in the center, pointing her right hand towards the moon. To her right, three other people (two women and one man) are sitting on the ground, looking towards the moon. They are also wearing purple or pinkish-purple clothing. A horizontal band of light blue, textured paint separates the dark green upper section from the dark blue lower section.

Nuovi
ORIZZONTI



Atteggiamenti
VINCENTI

Se hai
DIO,
hai
TUTTO



ELENCO DELLE FONTI

- Tutto per un pezzo di stoffa: *Praecepta* vol. 3
L'uomo che non volle diventare re: *Praecepta* vol. 1
Il cercatore d'oro e le strade del paradiso: *Praecepta* vol. 1
Il pescatore e la fata: *Praecepta* vol. 4
L'uomo dell'Alaska e l'uva: *Praecepta* vol. 1
Kalyana kalpataru: *L'essenza della Bhagavad Gita*, di Swami Kriyananda
- L'ubriacone amato da Dio: *Praecepta* vol. 2
Il cacciatore che divenne santo: *Praecepta* vol. 1
Il bandito e il toro: *Praecepta* vol. 1
Il santo che convertì il ladro: *Praecepta* vol. 2
Perché il ricco divenne povero e il povero ricco: *Praecepta* vol. 3
L'uomo che rifiutò il paradiso: *Praecepta* vol. 1
La ricompensa della virtù: *Praecepta* vol. 4
- Il leone-pecora: *Praecepta* vol. 1
Il devoto ignorante e la divinità più potente:
East-West Magazine, gennaio-febbraio 1929
Il cervo muschiato dell'Himalaya: *Praecepta* vol. 1
Il figlio che amava i miracoli più di Dio: *Praecepta* vol. 2
Il topolino che divenne tigre: *Praecepta* vol. 1
Le tre divinità e la divinità suprema: *Praecepta* vol. 2

- I sei ragazzi ciechi e l'elefante: *Praecepta* vol. 3
La devota che non riuscì a trovare un nascondiglio: *Praecepta* vol. 4
Il filosofo e il barcaiolo: *Praecepta* vol. 1
Il sacerdote che saltò nel pozzo: *Praecepta* vol. 2
Il santo che andò all'inferno per aver detto la verità: *Praecepta* vol. 2
Il santo che mangiava il fuoco: *Praecepta* vol. 3
La rana del pozzo e la rana del mare: *Praecepta* vol. 3
- Il santo e il serpente: *Praecepta* vol. 1
Il Buddha e la cortigiana: *Praecepta* vol. 1
Il santo-scoiattolo: *Praecepta* vol. 1
Kalaha e la carota magica: *Praecepta* vol. 5
Il pescatore e il sacerdote indù: *Praecepta* vol. 3
Il ragazzo che si trasformò in bufalo: *Praecepta* vol. 1
La coscienza delle scimmie: *Praecepta* vol. 1
Le due rane e il secchio di latte: *Praecepta* vol. 1
- La pietra filosofale: *Praecepta* vol. 2
Re Janaka e l'incendio nel palazzo: *Praecepta* vol. 1
Sukdeva e le lampade a olio: *Praecepta* vol. 1
Il moribondo e l'angelo dei desideri: *Conversazioni con Yogananda*,
di Swami Kriyananda
Guru Nanak e il vero altare di Dio: *Praecepta* vol. 2
I due ciechi che cercavano la ricchezza: *Praecepta* vol. 1



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. Yogananda ebbe sempre a cuore anche l'educazione dei bambini, nella convinzione che l'elevazione della società debba iniziare fin dall'infanzia, quando l'essere umano è particolarmente aperto e ricettivo.



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.

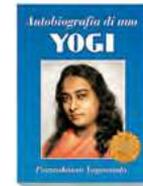
Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono circa cento persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

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 nostro sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.

Altri libri di Paramhansa Yogananda



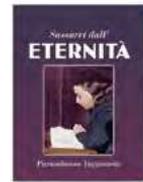
AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

Edizione originale del 1946. Anche in audiolibro!
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. Questa nuova traduzione include brani affascinanti finora inediti in italiano. 528 pagine, con fotografie.



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.



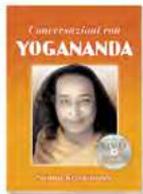
SUSSURRI DALL'ETERNITÀ

Paramhansa Yogananda

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. 320 pagine, con fotografie.

Poesie dall'Eternità contiene le poesie di *Sussurri* con testo inglese a fronte, per aiutarci a scoprire e apprezzare il suono e la vibrazione originale di questi capolavori. 136 pagine.





CONVERSAZIONI CON YOGANANDA

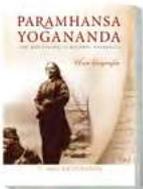
461 dialoghi inediti, oggi con DVD allegato

Swami Kriyananda

Swami Kriyananda aveva solo ventidue anni quando giunse dal grande Maestro, che personalmente lo esortò a prendere nota delle sue conversazioni. Il risultato sono 461 gioielli di saggezza, devozione e umorismo. 458 pagine, con fotografie.



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



PARAMHANSA YOGANANDA

Una biografia, con ricordi e riflessioni personali

Swami Kriyananda

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. *Un libro imperdibile.* 366 pagine, con fotografie.

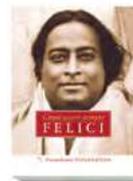


108 PALPITI D'AMORE

Paramhansa Yogananda

La saggezza del grande Maestro, qui distillata in 108 pensieri e brevi poesie, guida il lettore alla scoperta delle infinite sfumature dell'amore eterno e incondizionato. 160 pagine con splendide fotografie a colori.

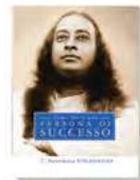
"Collana Saggezza" di Yogananda



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Paramhansa Yogananda

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. In questo libro sono svelati i segreti, semplici ma profondi, per portare la felicità in ogni momento della tua vita: nei rapporti con gli altri, nel lavoro e in ogni aspetto delle tue giornate. Imparerai a cercare la felicità là dove realmente si trova. 200 pagine, con fotografie.



COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

Paramhansa Yogananda

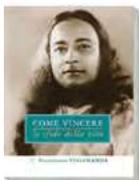
In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale, offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 200 pagine, con fotografie.



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Paramhansa Yogananda

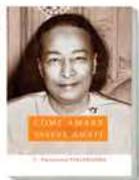
Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti inediti Paramhansa Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza. 176 pagine, con fotografie.



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Paramhansa Yogananda

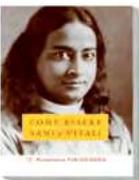
Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questa raccolta di brani inediti ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. Contiene indicazioni concrete ed efficaci per attingere alle invincibili qualità dell'anima, sintonizzarsi 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 AMARE ED ESSERE AMATI

Paramhansa Yogananda

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; superare le cattive abitudini che compromettono la vera amicizia; scegliere il partner giusto e creare un rapporto duraturo; fare l'esperienza dell'Amore Universale dietro tutte le nostre relazioni. 192 pagine, con fotografie.



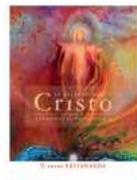
COME ESSERE SANI E VITALI

Paramhansa Yogananda

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*. 200 pagine, con fotografie.

Libri di Swami Kriyananda

discepolo diretto di Paramhansa Yogananda



LE RIVELAZIONI DI CRISTO

*Proclamate da Paramhansa Yogananda
Swami Kriyananda*

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 recenti scoperte della scienza. 400 pagine.

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



L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA

*Commentata da Paramhansa Yogananda
Swami Kriyananda*

Swami Kriyananda ebbe la benedizione di lavorare personalmente con Yogananda mentre il grande Guru scriveva la sua ispirata interpretazione e, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con la sua coscienza, 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.

«Non credo che ci sia stata negli ultimi cinquant'anni una pubblicazione spirituale più importante di quest'opera così toccante e monumentale. Che dono! Che tesoro!».

–Neale Donald Walsch, autore della serie *Conversazioni con Dio*



IO AMO MEDITARE

Guida pratica alla pace interiore, con CD
Swami Kriyananda

È un fatto: in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! La meditazione non è affatto difficile da imparare. In questo prezioso libro sarai guidato passo per passo da uno dei massimi esperti contemporanei, Swami Kriyananda, che ha imparato a meditare con il grande maestro indiano Paramhansa Yogananda e pratica e insegna la meditazione da oltre cinquant'anni. Con visualizzazioni. 144 pagine.



LASCIATI GUIDARE: Oggi con best-seller CD in allegato, 10 meditazioni guidate con musica ispirante. 66 minuti.



SUPERCOSCENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente
Swami Kriyananda

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.

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

—Fabio Marchesi, scienziato



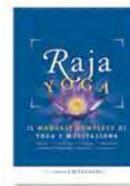
ANCHE IN CD: 17 meditazioni guidate tratte dal libro. Lasciati trasportare verso una coscienza elevata. 66 minuti.



IL NUOVO SENTIERO

La mia vita con Paramhansa Yogananda
Swami Kriyananda

Il meraviglioso seguito di *Autobiografia di uno yogi*, racconta gli anni di Paramhansa Yogananda in America, visti attraverso gli occhi del suo giovane discepolo americano Swami Kriyananda. Sarai trasportato alla presenza di Yogananda, mentre apprendrai i più alti insegnamenti di questo grande maestro. 600 pagine, con foto. Vincitore in America del Premio Eric Hoffer "Miglior libro spirituale del 2010".



RAJA YOGA

Il manuale completo di yoga e meditazione
Swami Kriyananda

Unico nel suo genere, *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. Basato sulla filosofia di Yogananda, il corso è articolato in 14 lezioni con istruzioni preziose su: Filosofia, Posizioni yoga, Respiro, Alimentazione, Meditazione, Guarigione e tanto altro. 408 pagine, con fotografie a colori.



EDUCARE ALLA VITA

Il sistema educativo che prepara bambini e adulti a trovare la vera gioia
Swami Kriyananda

Ispirato agli insegnamenti di Yogananda, *Educare alla Vita* è un sistema educativo olistico in cui apprendimento, gioia ed esperienza si fondono. Questo sistema, sperimentato da oltre trent'anni in numerose scuole negli Stati Uniti e in Italia, valorizza il potenziale unico di bambini e ragazzi, aiutandoli a essere più felici nella vita. 304 pagine, con fotografie.



EDUCARE CON GIOIA

Come aiutare i ragazzi di oggi a scoprire i veri valori della vita

Michael Nitai Deranja

Condividere i valori elevati senza prediche e inutili dogmatismi è il compito di ogni genitore ed educatore. Ma come è possibile? In questo libro attuale e concreto, Nitai Deranja, genitore e insegnante da oltre trent'anni, spiega pratici strumenti e esercizi per aiutare i teenager a coltivare i valori positivi. 160 pagine, con fotografie.



RESPIRA CHE TI PASSA!

Tecniche di respirazione per l'autoguarigione

Jayadev Jaerschky

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.



GLI ESERCIZI DI RICARICA DVD

di Paramhansa Yogananda

Creati dal grande maestro dello yoga Paramhansa Yogananda, questi “Esercizi di ricarica” ti permetteranno di generare da solo tutta l'energia che ti serve. In un bellissimo DVD, questa tecnica rivoluzionaria di 39 esercizi viene divulgata al grande pubblico per la prima volta. Semplice da seguire e facile da praticare – in qualsiasi luogo – in pochi giorni anche tu potrai sentirti miracolosamente pieno di energia! Con libretto illustrato di 64 pagine. Durata DVD 2 ore.

TROVERAI TANTI ALTRI LIBRI ISPIRANTI SU WWW.ANANDAEDIZIONI.IT

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 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
- 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 terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- 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



Prima edizione italiana: settembre 2013
Grafica di Tejindra Scott Tully

*Revisione del testo di Maria Grazia Scalchi e
Massimo e Manuela Masotti*

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

ISBN: 97 88897586 234



Ananda Edizioni

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

*Finito di stampare nel settembre 2013 presso
CSR Tipolitografia, Roma*



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 gioia 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 raggiungere la "realizzazione del Sé": l'esperienza interiore e diretta di Dio come sempre nuova Beatitudine.

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. Yogananda ebbe sempre a cuore anche l'educazione dei bambini, nella convinzione che l'elevazione della società debba iniziare fin dall'infanzia, quando l'essere umano è particolarmente aperto e ricettivo.



Ananda Edizioni

LE PIÙ BELLE STORIE DI YOGANANDA

pubblicate per la prima volta!



STORIE E LEGGENDE sono state fin dai tempi antichi lo strumento preferito dai maestri spirituali per trasmettere in modo immediato e memorabile i concetti più elevati. Questo libro raccoglie per la prima volta (non solo in Italia, ma in tutto il mondo!) le più belle storie raccontate da Paramhansa Yogananda, uno dei maestri più amati e conosciuti in Occidente, famoso per la sua *Autobiografia di uno yogi*.



Insegnamenti universali che trascendono il tempo e lo spazio, brevi racconti colmi di umorismo e ispirazione. Una miniera di spunti preziosi per genitori, insegnanti e formatori. Un libro imperdibile per tutti i ricercatori spirituali.



«**CARO MAESTRO**, grazie per le tue piccole storie, schegge di vita, grazie per le tue grandi storie di onnipresente Verità. ... Grazie per i tuoi santi, gli eremiti, i vagabondi, per ogni creatura che tratteggia tentennamenti e conquiste; grazie perché ricordi che ovunque si cerchi, il viaggio è sempre "dentro" di noi». —**Susanna Garavaglia**, *scrittrice e ricercatrice spirituale*

«**QUESTO LIBRO** è una piccola perla di saggezza e pedagogia, una riflessione acuta e sottile sull'Uomo, le sue sfide, le sue responsabilità e il suo destino, nella grande avventura in divenire che è la Vita».

—**Alessandra Limetti**, *scrittrice, attrice, regista*



Ananda Edizioni