

NAYASWAMI JYOTISH e DEVI

Un
TOCCO
~ *di* ~
GIOIA



VIVERE GLI INSEGNAMENTI DI
Paramhansa Yogananda

Scegli la gioia!

Accade, a volte, di accusare momenti di stanchezza lungo il nostro cammino e nelle nostre pratiche quotidiane. Ecco, allora, che sono necessarie pillole di energia e di bellezza profonda, infusioni di buonumore spirituale, indicazioni ispirate e amorevoli, da cuore a cuore, che ci facciano comprendere che non siamo soli lungo il sentiero e che, insieme, possiamo far risplendere le nostre anime e le nostre giornate nella gioia della ricerca interiore, crescendo e fortificandoci verso le più alte mete della realizzazione del Sé.

Questo libro, colmo delle benedizioni del grande maestro Paramhansa Yogananda e degli insegnamenti del suo discepolo diretto Swami Kriyananda, ci accompagna nella vita come una mano amica che ci sorregge e ci sprona a ritrovare, giorno dopo giorno, quel tesoro di Gioia che risiede nel punto più profondo della nostra anima, nel nostro vero Sé.

«In *Un tocco di Gioia* troverai intuizioni e ispirazione per aiutarti a ... espandere la gioia del cuore, della mente e dell'anima».

–Nayaswami Anand, direttore spirituale
di Ananda Assisi, dalla Prefazione

Un
TOCCO
di
GIOIA



Paramhansa Yogananda

Un
TOCCO
di
GIOIA

VIVERE GLI INSEGNAMENTI DI
Paramhansa Yogananda

NAYASWAMI
JYOTISH E DEVI NOVAK

*Traduzione di
Clara Nubile*



Ananda Edizioni

Edizione in lingua italiana ©2017 Ananda Edizioni
Tutti i diritti riservati.

INDICE

Prefazione | *xi*

Introduzione | *xiii*

1. È possibile realizzare la pace nel mondo | 3
2. Ogni cosa ti parlerà | 6
3. Come attirare l'aiuto di Dio nella tua vita | 10
4. La comprensione razionale è sopravvalutata | 13
5. Buon giudizio/cattivo giudizio | 16
6. Come essere amici di Dio | 19
7. Il denominatore comune | 22
8. Dio è Colui che agisce | 25
9. I consiglieri di Dio | 28
10. In divina amicizia | 31
11. Perché medito | 34
12. I benefici del digiuno | 37
13. Dove cade la Sua ombra | 40
14. Di' "sì" alla vita | 43
15. Due ciotole di limoni | 47
16. Il ciclo della felicità | 50

17. Come essere un canale per la luce di Dio | 53
18. Perché i devoti soffrono | 56
19. Fa' il tuo lavoro | 59
20. Il potere dell'amore divino | 62
21. Cos'è che muore? | 65
22. Nove modi per migliorare la concentrazione | 68
23. Il potere trasformante della Luce interiore di Dio | 72
24. Prepararsi alle tempeste della vita | 75
25. Imitiamo ciò che sentiamo | 78
26. La gioia è la soluzione, non la ricompensa | 81
27. Perché la vita è una tale lotta? | 84
28. La gratitudine porta la felicità | 87
29. Dio ascolta le nostre preghiere? | 90
30. Il pensiero positivo | 93
31. La presenza protettiva di Dio | 96
32. Perché abbiamo bisogno della natura | 99
33. È possibile fallire spiritualmente? | 102
34. Due domande | 105
35. Lo stile di vita yogico | 108
36. Nascita spirituale | 111
37. Quando Dio parla | 114
38. La soluzione dell'1% | 117
39. La connessione interrotta | 120
40. Come trovai *l'Autobiografia di uno yogi* | 123
41. Cinque giorni nella zona senza tempo | 126

42. Magnetizza la tua vita | 129
43. Come difendere un principio | 132
44. Il discorso più memorabile | 135
45. I pericoli delle anguste strade
di montagna | 138
46. Vita semplice | 141
47. Perché i nostri piani vanno storti | 144
48. Madre, RivelaTi | 147
49. I tuoi doni al mondo | 150
50. Fare il vero dono | 153
51. Il mistero del Natale | 156
52. La luna piena | 159
53. La scintilla di una rivoluzione spirituale | 162
54. La pace nel mondo | 165
55. Perché il pensiero positivo cambia
la nostra vita | 168
56. Le storie come maestre | 171
57. Solo un gioco di luci e ombre | 174
58. La formula per il successo | 177
59. Quando Dio chiama | 181
60. Le scimmie di Brindaban | 184
61. Come finirà la nostra storia? | 187
62. Fiori | 190
63. Il filo invisibile | 193
64. Dare il massimo | 195
65. Come sentire che è Dio Colui che agisce | 198
66. Autodefinizioni | 201

67. Possiamo cambiare il nostro futuro? | 204
68. Cinque passi essenziali per la felicità | 207
69. Se desideri la Sua risposta | 210
70. Gli yogi tecnologici | 213
71. Estirpare le erbacce e potare | 217
72. Swami Kriyananda, un modello
per la tua vita | 220
73. La ruggine non dorme mai | 224
74. Controllare le nostre reazioni | 227
75. Andare al di là dell'ego | 231
76. Raggiungere l'equilibrio in un mondo
squilibrato | 234
77. Dalla concentrazione all'assorbimento
al... | 237
78. Le montagne, esteriori e interiori | 240
79. La scatola del tesoro | 243
80. Lezione imparata, lezione ripassata | 246
81. Liberiamoci dal nostro karma | 249
82. Condividi la tua luce | 252
83. Coraggio | 256
84. La terza ondata | 259
85. Andare oltre la mente irrequieta | 262
86. Il regno del re Dwaparian | 265
87. Cosa ci attende | 269
88. La regola d'oro | 272
89. Il passo finale nel discepolato | 275
90. Un tocco di luce e di gioia | 278

91. Un sogno del futuro | 281
92. Il gioco | 284
93. Il mio viaggio personale con
l'*Autobiografia di uno yogi* | 287
94. Come l'*Autobiografia di uno yogi*
ha cambiato la mia vita | 291
95. L'albero delle banane | 295
96. Come evitare di fare il proprio dovere | 298
97. Costruire il potere spirituale contro i
tempi difficili | 301
98. Una protezione miracolosa | 306
99. Sei un successo spirituale? | 309
100. Due grandi maestri | 312
101. Varcando una soglia aperta
molto tempo fa | 315
102. Le immagini di Natale e il loro
significato spirituale | 318
103. La Seconda Venuta di Cristo | 321
104. Come essere uno scultore divino | 324

Note al testo | 329

Fotografi e Artisti | 330

Glossario dei termini sanscriti | 332

Sugli Autori | 334

PREFAZIONE

○sservando la mia vita e quella dei miei amici e conoscenti, noto che molti di noi condividono sfide simili: solitudine, disperazione, perfino un senso di frustrazione per l'incapacità di controllare completamente il nostro destino.

Se pratichiamo la meditazione, forse sperimentiamo periodi in cui i nostri tentativi di concentrare l'attenzione e di entrare nella pace interiore sono ostacolati dalla confusione mentale e dall'irrequietezza. Molto spesso, queste difficoltà sono accompagnate da una mancanza di gioia.

E se ci fosse, invece, un compagno capace di guidarci più agevolmente attraverso le sfide della vita?

Ti incoraggio ad accogliere nella tua vita questo libro, *Un tocco di Gioia*, come quel compagno e quella guida. È una raccolta di blog che Nayaswami Jyotish e Nayaswami Devi cominciarono a scrivere nel 2013 e che sono già stati in parte pubblicati nel loro libro *Un tocco di Luce*. In questa nuova opera, gli autori presentano situazioni di vita che tutti noi sperimentiamo, aiutandoci a comprendere, con umorismo e ispirazione, che ognuna di esse, a prescindere da quanto sia

ardua o apparentemente disperata, può sfociare nella gioia. Com'è possibile? In *Un tocco di Gioia* troverai intuizioni e ispirazione per aiutarti a trasformare le difficoltà della vita in opportunità di espandere la gioia del cuore, della mente e dell'anima.

Un aspetto del libro che ho particolarmente apprezzato è che gli esempi e le storie utilizzati da Jyotish e Devi non sono tratti soltanto dalla loro vita e da quella dei loro amici e conoscenti, ma anche dalle scienze, dalla conoscenza degli antichi saggi e dagli insegnamenti tramandati dai Maestri delle grandi tradizioni spirituali.

Per parafrasare le parole di Jyotish nel primo blog di questo libro, penso che, con *Un tocco di Gioia* come tuo compagno, vedrai crescere dentro di te quella gioia che dimora in ogni atomo e in ogni stella che Dio ha creato.

NAYASWAMI ANAND

direttore spirituale di Ananda Assisi

INTRODUZIONE

«**C**he risata hai!». Bhaduri Mahasaya, un venerato santo indiano, rivolse queste parole al giovane Paramhansa Yogananda, l'autore di *Autobiografia di uno yogi*. Dotato di un delizioso e arguto senso dell'umorismo, Yogananda era capace di ridere fino alle lacrime per un episodio divertente.

Swami Kriyananda, suo discepolo diretto e nostro insegnante di tutta una vita, ci ha raccontato molte storie, alcune delle quali assai divertenti, degli anni trascorsi con il Maestro. Spesso, nel raccontare qualche facezia, Yogananda era talmente sopraffatto dall'ilarità che i presenti non riuscivano a comprendere fino in fondo le sue parole. Ciò nonostante, le sue ondate di gioia erano così potenti che tutti ne erano travolti e cominciavano a loro volta a essere scossi dalle risate.

La natura del grande maestro, tuttavia, non era affatto frivola. Swami Kriyananda raccontava che perfino nel



mezzo dell'episodio più divertente, quando guardava gli occhi di Yogananda, questi erano «così profondamente calmi che mi sembrava di contemplare l'infinito».

«Sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova beatitudine» o *Satchidananda*: è così che i grandi santi dell'India hanno descritto Dio. (È stato Yogananda ad aggiungere «sempre nuova» alla traduzione.) La gioia è un aspetto di Dio ed è l'essenza stessa della nostra anima. Non possiamo trovarla nelle conquiste o nelle gratificazioni esteriori, poiché esiste senza causa alcuna.

Swami Kriyananda disse una volta: «La gioia è la *soluzione*, non la *ricompensa*». Imparare a vivere con gioia in tutte le circostanze, anziché attendere finché le circostanze siano di nostro piacimento, è il segreto di una vita felice.

Questo libro, *Un tocco di Gioia*, è una raccolta tratta dal nostro blog settimanale *A Touch of Light* (Un tocco di Luce) e comprende i brani pubblicati negli anni 2015 e 2016. Attingendo agli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, condividiamo strumenti pratici, storie edificanti e giusti atteggiamenti per aiutarti ad attingere alla sorgente della gioia dentro di te. (Se non ti sei già iscritto al nostro blog* e sei interessato a farlo, puoi registrarti alla pagina www.ananda.org).

Ecco alcuni utili suggerimenti per trarre il massimo da ogni "tocco di Gioia": leggi ogni brano con attenzione, lentamente. Rifletti sui concetti fondamentali fin-

* In inglese. (N.d.T.)

ché ne trovi uno che ti parla personalmente e che risveglia in te un senso di gioia. Poi medita su quel pensiero fino ad assorbirlo nella profondità della tua coscienza. Decidi come applicarlo concretamente alla tua vita quotidiana. Infine, **VIVILO E CONDIVIDILO!**



In un bellissimo canto di Swami Kriyananda troviamo questo saggio consiglio: «Il segreto della risata sta nel ridere». Ci auguriamo che *Un tocco di Gioia* ti aiuti a trovare il tuo centro interiore di gioia. Quando avrai imparato a ridere dal cuore, la tua gioia toccherà il cuore di tutti coloro che incontrerai.

NAYASWAMI JYOTISH E DEVI
Ananda World Brotherhood Village
luglio 2017

Un
TOCCO
di
GIOIA

DAL BLOG SETTIMANALE DI
NAYASWAMI JYOTISH E DEVI

La GIOIA È *la* SOLUZIONE, NON *la* RICOMPENSA

Sul finire dell'estate del 1967, visitai per la prima volta la distesa di terra che sarebbe poi diventata Ananda. Agosto è un mese caldo alle pendici delle montagne della Sierra Nevada nella California settentrionale, e noi avevamo passato l'intera giornata a lavorare duramente. Facevo parte di un gruppetto di allievi di Swami Kriyananda che lo stavano aiutando a costruire la prima struttura di Ananda, una piccola cupola geodetica che fungeva da tempio.



A quell'epoca, le comunità di Ananda erano solo un sogno futuro per Swamiji. In quel primo anno, stava soltanto cercando di creare un ritiro nella foresta, dove la gente potesse rifugiarsi e allontanarsi dalla vita frenetica per imparare e praticare gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

Avevamo passato la giornata nel tentativo di innalzare la cu-

pola con sottili pilastri di legno ricoperti di plastica, ma a breve avremmo scoperto che il materiale usato era troppo leggero per un edificio di quelle dimensioni. Poco prima del tramonto, la cupola cominciò ad afflosciarsi e



poi crollò ai nostri piedi in un mucchio di macerie. Non c'era più niente da fare se non consumare una leggera cena, meditare e poi stendere i sacchi a pelo sulla terra nuda e infine andare a dormire.

Al mattino sentii Swamiji mormorare tra sé e sé e immaginai che stesse cercando di accettare il disastro del giorno prima. Ma quando ascoltai più da vicino, lo sentii ripetere più volte: «Ah, gioia! Ah, gioia!».

E la sua esclamazione mi colpì profondamente, perché in quel momento capii che Swami Kriyananda viveva sul serio le verità che insegnava. I nostri stati d'animo possono essere controllati dalla nostra mente. La gioia non dipende da circostanze piacevoli. Come l'aria che respiriamo, la gioia è semplicemente là, e noi possiamo scegliere di sentirla o ignorarla.

Circa nove anni più tardi, un incendio distrusse praticamente tutte le abitazioni della nostra giovane comunità. Come unica reazione, Swami Kriyananda e un gruppo gioioso di seguaci visitarono tutti gli Stati Uniti portando in giro quelli che noi chiamiamo i "tour della gioia": program-

mi ricchi di musica, lezioni e risate. Uno degli slogan usati durante quei tour recitava: "La gioia è la soluzione, non la ricompensa". Ancora una volta, fu una dichiarazione importante: possiamo scegliere di reagire alle disgrazie espandendoci nella gioia o ritirandoci nella sofferenza.

La semplice frase, "La gioia è la soluzione, non la ricompensa", custodisce la chiave per una vita felice e piena di successi. Vivi con gioia. Rivendicala come tuo diritto di nascita divino. Non aspettare che sia qualcuno o qualcosa a renderti felice. Se cedi quel potere a qualcuno o a qualcosa all'esterno di te stesso, gli cedi anche il diritto di renderti infelice. O preoccupato. O arrabbiato. O qualsiasi altra cosa tu non desideri.

Imparai una grande lezione quella mattina d'estate nel 1967, e anche dopo l'incendio. La gioia è una scelta. È qualcosa che cerco di scegliere alla fine di ogni meditazione, e ogni qualvolta che posso durante la giornata. Quando lo faccio, ho la forza di sorridere ai problemi e ridere assieme alla vita.

In gioia,

NAYASWAMI JYOTISH

CINQUE PASSI ESSENZIALI *per la FELICITÀ*

Paramhansa Yogananda ha raccontato questo aneddoto: «Una volta incontrai un uomo ricco e di successo, il quale mi disse: "Sono disgustosamente sano e disgustosamente ricco". "Però" risposi "lei non è 'disgustosamente felice', vero?". Ammise che era così. Dopo qualche tempo, diventò studente di questo sentiero».

La felicità è qualcosa che cercano tutti, ma che solo pochi riescono a trovare. Ti voglio illustrare cinque passi fondamentali che conducono alla felicità permanente:

1. Dobbiamo desiderare di essere felici.
2. Dobbiamo accettare di essere guidati per raggiungere la felicità.
3. Dobbiamo esercitare l'autodisciplina per seguire la guida.
4. Dobbiamo spostare la nostra attenzione sui cambiamenti interiori e non esteriori.
5. Dobbiamo sinceramente accettare che tanto la felicità quanto l'infelicità sono nostre scelte.



La felicità è custodita dentro di noi.

Analizziamo più da vicino questi cinque passi.

Non desiderano tutti essere felici? Sì e no. A livello più profondo, naturalmente, tutti vogliono la felicità. Paramhansa Yogananda ha affermato che, in realtà, questo

desiderio è la motivazione fondamentale di ogni essere vivente. Ma, a livello conscio, solo poche persone cercano la felicità. Piuttosto, cercano quelle cose che, secondo il loro giudizio, li renderà felici: soldi, averi, relazioni, potere, fama, ecc. Questo tipo di pensiero, tuttavia, presenta una grossa limitazione: niente al di fuori di noi stessi può renderci veramente felici. Solo noi ne abbiamo il potere. Perché, allora, non cerchiamo la felicità, invece di inseguire i fuochi fatui che la società ci sventola davanti? La felicità è custodita dentro di noi.

Dobbiamo cercare la felicità nel modo giusto. All'inizio, molti degli ingredienti ci sembreranno contro-intuitivi, se non proprio controproducenti: il non-attaccamento; il servizio agli altri; il lasciare andare schemi istintivi come le reazioni giudicanti, la rabbia, la gelosia e le emozioni simili. Per trovare la felicità, in effetti, bisogna trascendere lo stesso sé che sta compiendo la ricerca. Abbiamo bisogno di una guida che sia più avanzata di noi e che ci conduca lungo il sentiero.

Il bisogno di autodisciplina è ovvio, ma non è affatto facile allenare la nostra volontà. Paramhansa Yogananda ha

scritto: «La vera libertà è l'abilità di fare ciò che è buono e giusto». La madre di Swami Kriyananda, una volta, descrisse un parente indulgente nei confronti di se stesso come uno con il "capriccio di acciaio".

Il bisogno di cambiare noi stessi, ancora una volta, dovrebbe essere ovvio, ma la maggior parte della gente investe molta più energia nel tentativo di cambiare gli altri o l'ambiente circostante, invece di dedicarsi ai cambiamenti interiori. Inizierai a migliorare solo dopo aver accettato che il miglioramento che stai cercando comincia all'interno di te stesso. Ed è là dove anche finisce. Al massimo, potrai esercitare una lieve influenza sugli altri. Ricordati, essi hanno il diritto, conferito da Dio, di esercitare il libero arbitrio. Non devi mai far dipendere la tua felicità dal comportamento degli altri.

Esiste una gioia appropriata a ogni genere di situazione, persino quelle che riteniamo spiacevoli o disastrose. Se, anche solo per una volta, riuscirai ad afferrare pienamente il concetto che la felicità è una scelta, avrai imparato una delle lezioni più importanti di tutta la tua esistenza.

Infine, la vera felicità è una ricerca spirituale e deriva dall'espansione della coscienza. Dobbiamo espandere il cuore e la mente finché non spezziamo le catene dell'ego. Questi ceppi ci tengono prigionieri e ci condannano alle onde vacillanti dell'illusione che mantengono la vera felicità sempre al di fuori della nostra portata.

Nella felicità divina,
NAYASWAMI JYOTISH

Sugli AUTORI



Nayaswami Jyotish e Devi sono insegnanti spirituali, scrittori e counselor. Sono discepoli di Paramhansa Yogananda, autore di *Autobiografia di uno yogi*, e dal 1984 servono insieme come direttori spirituali di Ananda Sangha Worldwide. Sposati da oltre 45 anni, viaggiano e insegnano in tutto il mondo tenendo lezioni e conferenze sullo yoga, la meditazione, la famiglia e la vita spirituale.

Sono anche membri dell'Ordine monastico dei Nayaswami creato da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Yogananda e fondatore delle comunità Ananda nel mondo.

Nayaswami Jyotish è stato per 45 anni intimo amico e studente di Swami Kriyananda ed è stato da lui nominato suo successore spirituale. Jyotish ha iniziato a prendere lezioni da Kriyananda nel 1967 e dopo due anni ha fondato insieme a lui, sulle colline della Sierra Nevada in California, la prima comunità Ananda, l'Ananda World Brotherhood Village. Insieme alla moglie Devi, ha in seguito contribuito a fondare l'opera di Ananda in Italia e in India.

È autore di diversi libri sulla meditazione e su come applicare gli insegnamenti yogici nella vita quotidiana; tra questi, *L'amore in 30 giorni*, pubblicato da Ananda Edizioni.

Nayaswami Devi ha incontrato Swami Kriyananda nel 1969. Insieme al marito Jyotish, ha trascorso la sua vita al servizio di Swami Kriyananda e del suo guru, Paramhansa Yogananda, contribuendo con l'insegnamento e le conferenze a diffondere la loro opera nel mondo.

Devi è autrice della biografia di Swami Kriyananda *La Fede è la mia armatura* e curatrice di due libri di Kriyananda, *L'intelligenza intuitiva* e *The Light of Superconsciousness*.

È conosciuta per la materna saggezza e l'amorevole comprensione con cui ispira le persone a seguire con coraggio e fiducia il richiamo del loro stesso Sé.



www.jyotishanddevi.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 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*.



Swami Kriyananda

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda è stato uno dei massimi esponenti dello yoga in Occidente.

Divenuto discepolo nel 1948 del maestro indiano 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: l'educazione, gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, la vita comunitaria ecc.

Autore estremamente prolifico, ha scritto oltre cento libri, pubblicati in novanta Paesi. È stato anche il fondatore delle nove comunità spirituali Ananda nel mondo, laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo nel 2013 nella comunità di Ananda nei pressi di Assisi. La sua luce e il suo messaggio continueranno sempre a splendere e a ispirare tantissime anime, ovunque.



Ananda

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 una fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Per maggiori informazioni: www.ananda.it / 0742.813.620.



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.



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 nostro catalogo su www.anandaedizioni.it.

ALTRI LIBRI DI JYOTISH E DEVI



UN TOCCO DI LUCE

*Vivere gli insegnamenti di Yogananda
Nayaswami Jyotish e Devi*

Anche in
eBook

Spesso sul sentiero spirituale le vittorie più grandi, quelle in cui superiamo qualche dubbio, qualche blocco, qualche vecchia abitudine ormai inutile, sono quasi invisibili, mere sfumature non facili da percepire ma importanti (e deliziose) da riconoscere. Un libro come questo ci incoraggia in ogni passo. Preziosissimo per tutti noi impegnati nella ricerca spirituale, perché parla il nostro linguaggio, con storie ispiranti di quotidianità che ci riempiono di coraggio, ci fanno ridere, riflettere, accettare. Un libro per tutti noi che desideriamo portare “un tocco di Luce” nella vita e nel mondo. 264 pagine con fotografie.



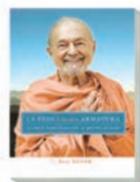
L'AMORE IN 30 GIORNI

I segreti delle coppie felici

Jyotish Novak

Metti in pratica per trenta giorni, uno per ogni giorno del mese, i pratici suggerimenti ed esercizi consigliati in questo libro e potrai trasformare la tua vita a due in maniera semplice, divertente e profonda. 160 pagine con fotografie a colori.

IL CD MUSICALE *Secrets of Love* di Swami Kriyananda esprime le altezze a cui l'amore umano può aspirare. Questi 18 brani sono ideali per i momenti di relax insieme.



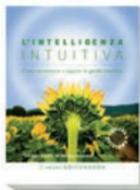
LA FEDE È LA MIA ARMATURA

Swami Kriyananda, un guerriero spirituale

Devi Novak

Anche in
eBook

La vita di Swami Kriyananda è la storia di un eroe moderno: un uomo che ha conseguito incredibili vittorie nella sua vita, non con la forza delle armi, ma con coraggio morale e spirituale. Un libro che porterà rinnovata fede a tutti. 256 pagine con fotografie.



L'INTELLIGENZA INTUITIVA

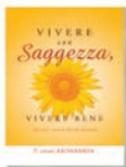
Come riconoscere e seguire la guida interiore

Swami Kriyananda, a cura di Devi Novak

Anche in
eBook

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

«Un mondo di persone capaci di avere intuizioni, di riconoscerle e di seguirle sarebbe un mondo migliore, e quest'opera è utile all'intera umanità». –Fabio Marchesi, scienziato



VIVERE CON SAGGEZZA, VIVERE BENE

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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



IO AMO MEDITARE CON CD

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

È un fatto: in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! 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.

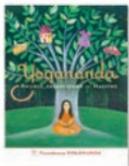


DVD ESERCIZI DI RICARICA di P. Yogananda

A cura di Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Gli Esercizi di ricarica, il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, da oggi in uno splendido DVD completo di libretto illustrato. Il DVD contiene diversi modi di eseguire la pratica (classico, lento, a terra, ecc.), guidati da Jayadev Jaerschky, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga e autore di nove libri sullo yoga. Durata 2 ore, con un libro di 64 pagine.



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.

"ETERNA SAGGEZZA DI YOGANANDA"



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Anche in
eBook

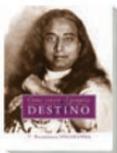
Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa da seguire passo dopo passo per trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé. In questo libro sono svelati i segreti, semplici ma profondi, per cercare la felicità là dove realmente si trova. 200 pagine, con fotografie.



COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

Anche in
eBook

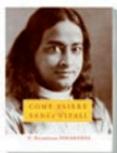
In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale, offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 200 pagine, con fotografie.



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Anche in
eBook

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



COME ESSERE SANI E VITALI

Anche in
eBook

Ricarica il corpo con l'Energia Vitale! In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Inoltre, contiene i meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 200 pagine, con fotografie.



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Anche in
eBook

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questa raccolta di brani inediti ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. Contiene indicazioni concrete ed efficaci per attingere alle invincibili qualità dell'anima, sintonizzarsi con la presenza divina e superare gli ostacoli più grandi, come la paura, il nervosismo e la collera. 208 pagine, con fotografie.

«Cammina con coraggio. Procedi giorno per giorno con calma fiducia interiore. Così facendo, supererai ogni prova e difficoltà e contemplerai finalmente l'alba dell'appagamento divino». -P. YOGANANDA



COME AMARE ED ESSERE AMATI

Anche in
eBook

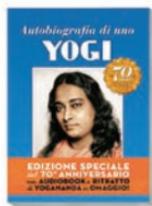
Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri, senza paura di essere respinti. Questo libro è una guida pratica per espandere i confini del nostro amore; superare le cattive abitudini che compromettono 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 RISVEGLIARE IL TUO VERO POTENZIALE

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. Una preziosa fonte di strumenti e consigli pratici, con molte tecniche per raggiungere la calma della mente e la felicità del cuore, per avere maggiore successo e appagamento nella vita. 208 pagine, con foto.



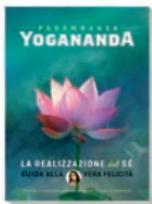
AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD

Edizione originale del 1946, con audiolibro
Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

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.

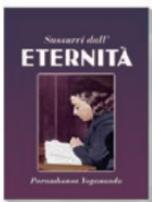


LA REALIZZAZIONE DEL SÉ

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 del discepolo, uno dei libri più completi di Yogananda. 280 pagine, con fotografie.



SUSSURRI DALL'ETERNITÀ

Paramhansa 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. 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 foto.

LIBRI SULLO YOGA



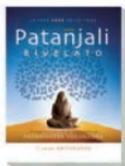
ANANDA YOGA

Per una consapevolezza più elevata

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, l'*Ananda Yoga* ci offre l'*Hatha Yoga* così come era originariamente inteso: come strumento per elevare la coscienza e contribuire allo sviluppo spirituale. Insegna a sintonizzarsi con la coscienza di ogni posizione, per raggiungere attraverso la pratica un maggiore benessere fisico, atteggiamenti positivi, chiarezza mentale e una consapevolezza più elevata. 252 pagine, con fotografie a colori.



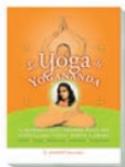
PATANJALI RIVELATO

La vera voce dello yoga

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda agli Yoga Sutra (Aforismi) di Patanjali, Kriyananda ci offre una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili a tutti e spazzando via alcune delle interpretazioni, affermatesi nel corso del tempo, che li rendevano difficili. 280 pagine.



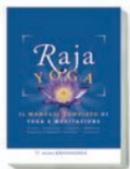
LO YOGA DI YOGANANDA

Il manuale dell'Ananda Yoga per risvegliare corpo, mente e anima

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

È il primo manuale completo dell'Ananda Yoga, con tutte le posizioni dettagliate, un compendio unico e inedito degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda sullo Yoga. Contiene: 84 posizioni yoga • 7 sequenze • l'arte del pranayama • la pratica degli asana secondo Patanjali • tecniche di meditazione • l'arte di portare lo yoga nel quotidiano. 368 pagine, con foto a colori.



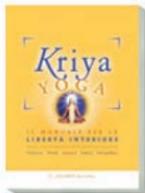
RAJA YOGA

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. 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.



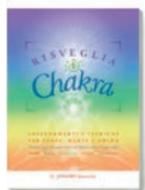
KRIYA YOGA

Il manuale per la libertà interiore

Jayadev Jaerschky, Kriyacharya

Anche in
eBook

Il *Kriya Yoga*, chiamato "la rotta aerea verso l'Infinito", è stato portato in Occidente dal grande maestro Paramhansa Yogananda. Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya* e parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo e spiega l'effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza. 224 pagine con fotografie a colori.



RISVEGLIA I CHAKRA

Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima • Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, *Risveglia i Chakra* è ricchissimo di informazioni, spesso inedite e sorprendenti. Ogni capitolo contiene utili pratiche per scoprire i chakra: come percepirli, come stimolarli, come aprirli per ottenere profondi benefici. Con profondità, chiarezza, e con la leggerezza che lo contraddistingue, Jayadev descrive il potere dei chakra a tutti i livelli della nostra vita: per i nostri rapporti; per l'armonia con la natura e l'universo; per la musica e l'arte; e naturalmente i chakra nelle posizioni yoga. 304 pagine, con fotografie a colori.



PERCHÉ NON ADESSO?

366 semi di trasformazione

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Un pensiero per ogni giorno dell'anno... un invito personale all'azione. In questo libro colmo di saggezza, Swami Kriyananda ci offre 366 semplici e pratici "semi", da piantare nel nostro giardino interiore per veder germogliare i fiori dell'amore, dell'amicizia, della vera felicità. 208 pagine, tutte a colori.



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. Un libro indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.



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



AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Un richiamo alla nostra essenza più vera, un prezioso strumento di trasformazione personale. Il libro contiene 52 affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno, per cambiare le abitudini negative cristallizzate nel subconscio e i blocchi psicologici, per acquisire nuove qualità ed esprimere al meglio le nostre potenzialità spirituali. 128 pp. con immagini.



ANCHE IN CD: Ripete le 52 affermazioni dal libro con un sottofondo musicale di Swami Kriyananda. 2 CD: 2 ore 40 minuti

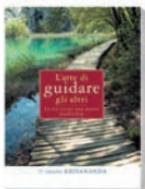


IL NUOVO SENTIERO

La mia vita con Paramhansa Yogananda
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Fin dalla sua prima uscita negli anni Settanta, *Il Sentiero* ha conquistato migliaia di lettori in tutto il mondo con l'affascinante resoconto delle esperienze di vita dell'autore a fianco di uno dei giganti spirituali dei nostri tempi, Paramhansa Yogananda. Questa nuova edizione comprende molti racconti inediti e la narrazione dell'infanzia e giovinezza di Swami, omessa nelle precedenti edizioni italiane. 568 pagine, con fotografie.

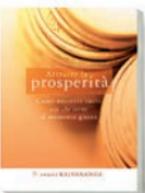


L'ARTE DI GUIDARE GLI ALTRI

La via verso una nuova leadership
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Accolto con entusiasmo da imprese di ogni tipo – dalle grandi multinazionali di consolidato successo alle giovani imprese emergenti – questo libro presenta un nuovo concetto di leadership, basato sul servizio. Il vero leader è colui che sa lavorare su di sé, che entusiasma e coinvolge i propri collaboratori e sa armonizzare le energie e il lavoro di squadra. 152 pagine.



ATTRARRE LA PROSPERITÀ

Come ottenere tutto ciò che serve al momento giusto
NUOVA EDIZIONE CON "I SEGRETI DELLA PROSPERITÀ"
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Attraverso i pratici consigli dell'autore, comprenderai che l'abbondanza a tua disposizione è infinita e che "prosperità" non significa semplicemente denaro o benessere materiale. La legge del magnetismo si estende ugualmente a ogni ambito dell'esistenza, sia materiale che spirituale. Include il libro di Swami Kriyananda *I segreti della prosperità*. 184 pp.

ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

L'essenza della *Bhagavad Gita*

Le rivelazioni di Cristo

Il tunnel del tempo

Educare alla Vita

La promessa dell'immortalità

Paramhansa Yogananda

Una Biografia

Dio è per tutti

Il segno zodiacale come
guida spirituale

Città di Luce

I Segreti

La religione nella nuova era

Il matrimonio come
espansione del sé

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
- Affermazioni scientifiche e Meditazioni Metafisiche
- 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
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia 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.



Nayaswami Jyotish è stato per 45 anni intimo amico e studente di Swami Kriyananda ed è stato da lui nominato suo successore spirituale. Jyotish ha iniziato a prendere lezioni da Kriyananda nel 1967 e dopo due anni ha fondato insieme a lui, sulle colline della Sierra Nevada in California, la prima comunità Ananda, l'Ananda World Brotherhood Village. Insieme alla moglie Devi, ha in seguito contribuito a fondare l'opera di Ananda in Italia e in India.

È autore di diversi libri sulla meditazione e su come applicare gli insegnamenti yogici nella vita quotidiana; tra questi, *Un tocco di Luce*, pubblicato da Ananda Edizioni.

Nayaswami Devi ha incontrato Swami Kriyananda nel 1969. Insieme al marito Jyotish, ha trascorso la sua vita al servizio di Swami Kriyananda e del suo guru, Paramhansa Yogananda, contribuendo con l'insegnamento e le conferenze a diffondere la loro opera nel mondo.

Devi è autrice della biografia di Swami Kriyananda *La fede è la mia armatura* e curatrice di due libri di Kriyananda, *L'intelligenza intuitiva* e *The Light of Superconsciousness*.

È conosciuta per la materna saggezza e l'amorevole comprensione con cui ispira le persone a seguire con coraggio e fiducia il richiamo del loro stesso Sé.

COLMA *di* GIOIA OGNI *tua* GIORNATA!



*Paramhansa
Yogananda*

Quali sono i passi che possiamo compiere perché la nostra vita sia colma di gioia? Come possiamo fare per abbandonare le abitudini nocive che ci tengono legati a schemi consolidati, che ci impediscono di procedere nel cammino verso la felicità?

Jyotish e Devi ci accompagnano per mano, con semplicità e amore, in un percorso che ci aiuta a “togliere la ruggine” dalle nostre pratiche spirituali e a ripartire con rinnovato entusiasmo ed energia verso la nostra meta divina. Mettendoci in guardia con umorismo dalle “trappole dell’ego”, ci portano a riscoprire una nuova sintonia con i Maestri che Dio ci ha mandato per avere modelli vicini cui ispirarci.

Un tocco di Gioia è una raccolta di riflessioni di due profonde anime gioiose, sulle orme del grande maestro **Paramhansa Yogananda**, autore di una delle pietre miliari della spiritualità, *Autobiografia di uno yogi*. Una raccolta preziosa, illuminata dalla saggezza del modello tracciato per noi da **Swami Kriyananda**, discepolo diretto di Yogananda.



Swami Kriyananda

Jyotish e Devi Novak sono i direttori spirituali di **Ananda Sangha Worldwide**. Viaggiano in tutto il mondo tenendo lezioni e conferenze per condividere gli inestimabili insegnamenti che hanno benedetto e trasformato la loro vita... e quella di migliaia di persone!

