

MARIO RAFFAELE CONTI | ELIA PERBONI

Elvis Presley  
George Harrison  
Ravi Shankar  
John Coltrane  
Beatles  
Steve Jobs  
Carlos Santana

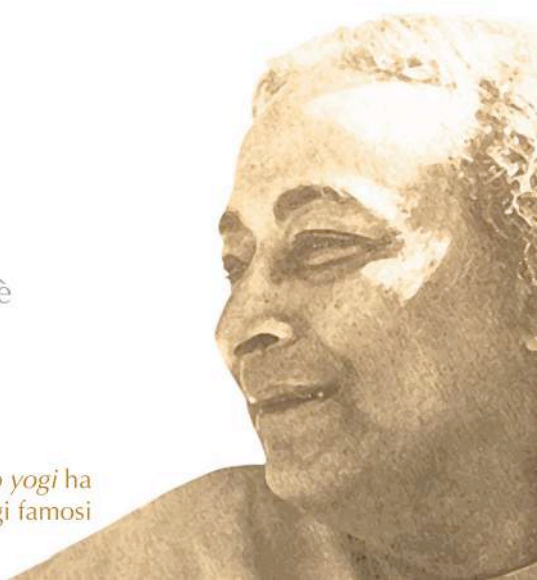
# YOGANANDA

*mi ha cambiato la vita*

Jon Anderson  
Joshua M. Greene  
Paul Whitehead  
Alice  
Enzo Decaro  
Laura Marinoni  
Donatella Caramia  
Giovanna Melandri  
Giacomo Campiotti  
Riccardo Vivek Sardonè  
Padre Antonio Gentili



Come l'Autobiografia di uno yogi ha illuminato artisti e personaggi famosi





## LA CHIAVE DI UNA RIVOLUZIONE!

Elvis Presley, Ravi Shankar, John Coltrane, George Harrison, Carlos Santana, Steve Jobs e molti altri: l'*Autobiografia di una yogi* è stata la chiave d'accesso per la ricerca interiore di grandi donne e uomini del nostro tempo.

Attraverso le interviste con Paul Whitehead (autore delle più famose copertine dei Genesis), Jon Anderson (leader degli Yes) e Joshua Greene (biografo di Harrison e con lui negli studi della Apple durante la leggendaria registrazione del mantra *Hare Krishna*), *Yogananda mi ha cambiato la vita* racconta come il libro del grande yogi abbia trasformato la vita di milioni di persone negli ultimi settant'anni.

Il viaggio continua poi con le testimonianze di Enzo Decaro (attore di cinema, teatro e tv), Giacomo Campiotti (regista di *Braccialetti rossi* e *Moscato*), Laura Marinoni (una delle attrici più premiate del teatro italiano) e Riccardo Vivek Sardonè (ricercatore e attore di *Incantesimo* e *Centovetrine*). Infine, la neurologa Donatella Caramia ci spiega le connessioni tra scienza e yoga, e il teologo padre Antonio Gentili quelle tra il Gesù cattolico e quello di Yogananda. Con le prefazioni di Giovanna Melandri e della cantante Alice e la postfazione di Calogero Falcone.

---

«Nella connessione tra Gesù Cristo e Paramhansa Yogananda si è fatta strada in me la comprensione e la certezza che tutto è collegato e convoglia nell'Unica Realtà».

—dalla prefazione di Alice

## TESTIMONIANZE

«Ho realizzato da adulto quello che sognavo da bambino. E non era la musica, ma l'idea del viaggio. I due mondi si sono uniti quando con altri ragazzi come me fondai, nella coloratissima era beat, i Dik Dik. Nel nostro primo successo *Sognando la California* c'era il mondo hippie, il desiderio di andare, cambiare. È così che assieme alla popolarità cresceva dentro di me un'inquietudine, mi ponevo molte domande che riguardavano il mio mondo interiore. Ho sentito la necessità di scoprire mondi nuovi, culture lontane con le quali potermi misurare per capire chi sono. Mi sento un ricercatore della spiritualità, un sentiero che sto ancora percorrendo e non so se basterà una vita.

Mi piace l'idea di leggere le testimonianze di altri, cammini diversi dal mio, la profonda cultura indiana ricca di secoli, intrisa di saggezza. *Yogananda mi ha cambiato la vita* è un bel viaggio nella storia e nell'anima di tante persone diverse e apre un'altra finestra del mio osservatorio».

– **Pietruccio Montalbetti**,\* *musicista*

«Erano i primi anni Novanta ed ero in tournée con i Timoria. In una di quelle tante bancarelle attorno all'area dei concerti dove amavo (e amo) rovistare per trovare qualche manufatto, cimeli indiani o vinili, vidi un libro dalla copertina arancione con uno swami in primo piano. Lo presi, era *Autobiografia di uno yogi*. Era stato lui a trovare me. Due chiacchiere con la ragazza hippie che lo vendeva e mi immersi nella lettura. Stimolato dal libro, provai anche qualche *asana* e la meditazione. Ma fu quando arrivai in un *ashram* a Desenzano del Garda che potei confrontarmi con alcuni maestri/swami e approfondire. Ciò che successe, oltre a conoscere il percorso di Paramhansa Yogananda e i suoi insegnamenti (mi sentivo anch'io un Beatle apprendista yogi), fu che la sua assonanza con la figura del Mahatma Gandhi mi spinse a intraprendere un viaggio verso la non-

\* Pietruccio Montalbetti, leader e chitarrista dei Dik Dik, è autore di libri come *Io e Lucio Battisti* (Salani), *I ragazzi della via Stendhal. Ritratto di una generazione* (Aerostella) e *Settanta a Settemila. Una sfida senza limiti d'età* (a cura di Elia Perboni, Castelvocchi).

violenza e la comprensione. Io, che ero un ultrà, cresciuto in un quartiere problematico, cercavo la via per migliorare. Grazie a Hermann Hesse e al suo *Siddharta* mi stavo appassionando all'India. Ma l'incontro con il pensiero di Yogananda, nel percorso verso la spiritualità, fu illuminante: nacque così *Viaggio senza vento*, il mio *concept-album* scritto per i Timoria, che parla di quell'esperienza di purificazione e rinascita. Fu il nostro primo disco d'oro, ma soprattutto fu l'album che diede il via e il coraggio a tutto il rock italiano post-*new wave*. Ne sono fiero ma, ancor più, sono fiero di avere trovato un'altra visione del mondo e della comprensione degli altri. Questo libro, *Yogananda mi ha cambiato la vita*, è un viaggio tra le testimonianze che riprendo volentieri perché il cammino non finisce mai».

—*Omar Pedrini*,\* *musicista*

«Yogananda è stato uno dei Maestri che più di altri ha saputo far arrivare lo yoga in Occidente rispettando la tradizione, esprimendosi con un linguaggio moderno alla luce del mondo che cambiava rapidamente.

Il merito più elevato è stato quello di presentare lo yoga come una scienza che può essere definita la scienza della spiritualità. Il processo si basa sulla capacità di non tralasciare nulla e quindi di far convergere le abilità fisiche assieme a quelle energetiche, utilizzando il respiro e la coscienza, creando una sinergia evolutiva che porta lo *yogin* a sperimentare un tempo sacro, uscendo così dalla dimensione del tempo lineare, misurabile e altamente condizionante.

Attraverso, poi, la convergenza dello sguardo nello spazio dietro la fronte definito *cid-ākāśa* (spazio della coscienza) si ha accesso a una dimensione coscienziale che trascende lo stato di veglia abituale, entrando in una metamorfosi senza tempo e sperimentando la vera dimensione dell'infinito.

Le ampie testimonianze raccolte dall'amico, collaboratore e allievo Mario Raffaele Conti assieme al suo amico e collega Elia Perboni e l'incontro con Nandini Valeria Cerri, devota da sempre a Yogananda e Kriyananda nonché direttrice di Ananda Edizioni, hanno dato vita a *Yogananda*

\* Omar Pedrini è cantautore, chitarrista, attore e docente nel Master in Comunicazione Musicale per la discografia e i media all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

*mi ha cambiato la vita*, un libro curioso e molto stimolante che racconta attraverso interviste di noti personaggi del mondo dello spettacolo e della musica, compositori, attori, scienziati e ricercatori, l'impatto che l'insegnamento di Yogananda ha avuto con le successive generazioni.

Il libro risulta divertente, curioso e ricco di spunti e rivela la parte nascosta – non sempre manifesta – di alcune star come Elvis Presley, Steve Jobs, George Harrison e molti altri». –**Antonio Nuzzo**,\* *maestro di Hatha Yoga*

«Leggendo il libro *Yogananda mi ha cambiato la vita*, mi sono fatto l'idea che avere una guida spirituale che indichi il contrappunto, il ritmo e i tempi giusti che sono dentro e intorno a noi può essere l'unica via maestra. Questa lunga inchiesta, in cui personalità della cultura e icone dei nostri tempi testimoniano la loro vicinanza alla lezione del grande yogi, dimostra che nei momenti più bui abbiamo bisogno di essere presi per mano e di essere accompagnati. Personalmente, questa Luce l'ho incontrata nel mio "yogi" preferito, Johann Sebastian Bach, ma vi posso garantire che le parole emozionanti degli autori mi hanno provato che c'è un collegamento tra gli spiriti illuminati che va al di là dei confini e delle barriere costruite, purtroppo, dalla miseria terrena. Nel momento in cui noi ci estraniamo dalla nostra condizione corporea, raggiungiamo l'illuminazione: questo libro è una grande testimonianza di come tutto ciò – ancora nel XXI secolo – sia possibile. Raccomando caldamente la lettura e la pratica dei vari insegnamenti». –**Ramin Bahrami**,\*\* *musicista*

«Il senso di smarrimento che caratterizza la società moderna ci ha portato in questi ultimi decenni a volgere lo sguardo a Oriente alla ricerca di risposte, sentieri e direzioni che sembrano smarrite. Come se la dimensione spirituale, religiosa o collettiva avesse bisogno di riscoprire altrove antiche saggezze per noi dimenticate. Poi, però, compaiono uomini che superano i

\* Antonio Nuzzo, vicepresidente della Federazione Mediterranea Yoga, si è formato alle scuole di André Van Lysebeth, Swami Satyananda Saraswati, Swami Satchidananda e Vimala Thakar.

\*\* Ramin Bahrami, pianista iraniano, è uno dei massimi interpreti viventi di J. S. Bach. Ha inciso oltre venti album per Decca.

confini, le barriere, gli schemi fissi, i pregiudizi culturali, per prenderci per mano e mostrarci che in realtà non ci siamo mai perduti. Che la nostra autenticità, la nostra bellezza, la nostra meravigliosa umanità sono proprio lì, davanti ai nostri piedi. Occorre solo un passo, per lasciar cadere i muri e riuscire a vedere quanto di prezioso abbiamo già e quanto, in fondo, le strade per fiorire come esseri umani partano e arrivino sullo stesso sentiero. Le lingue sono tante, le prospettive infinite, ma il sapore dell'acqua dell'Oceano è uno: quello del sale. Alcuni uomini riescono a intuirlo e raccontarlo. Senza sprecare il sublime e il mistero di questa esistenza, ma parlando direttamente al cuore, come se conoscessero il linguaggio più segreto di ciascuno di noi. Sempre così straordinariamente variegato e unico, eppure, allo stesso tempo così universalmente umano. Yogananda è stato uno di questi uomini. Un ponte che ha unito mondi per guarirli tutti. Un uomo che ha saputo indicarci la strada per tornare a casa. Con le sue parole, le parole dell'unità. Le parole della vita. Anche questo libro, *Yogananda mi ha cambiato la vita*, è una strada, un ponte per vedere con uno sguardo originale l'unicità di questo maestro. Yogananda ha cambiato la vita di chi ha scritto proprio questo libro e se lo leggete con mente aperta vi aiuterà a cercare sentieri inesplorati per far fiorire la vostra più autentica umanità. Buon viaggio!».

– **Stefano Davide Bettera**, \*giornalista, vicepresidente dell'Unione Buddhista Europea

«Questo libro è come una musica celeste che porta messaggi molto forti, testimonianze di musicisti e cantanti famosi che sono stati toccati dalla sola presenza di Yogananda. Ed è un invito, per noi, a immergerci nell'oceano d'amore infinito di Yogananda.

La spiritualità è più che mai al centro degli interrogativi delle nostre società moderne e queste interviste ne sono la sinfonia vivente. Questa raccolta è come un filo conduttore che si tesse di generazione in generazione».

– **Amina Annabi**,\*\* insegnante di yoga del suono e cantante

\* Stefano Davide Bettera è l'autore dei best seller *Felice come un Buddha* e *Fai la cosa giusta* (Morellini-Yoga Journal).

\*\* Amina Annabi, franco-tunisina, come cantante è arrivata seconda all'Eurofestival nel 1991; come attrice, ha recitato in *Il tè nel deserto* di Bernardo Bertolucci.

**YOGANANDA**  
*mi ha cambiato la vita*

**DEDICATO A:**

*Alessandra e Jacopo Conti*  
*Allegra e Marianna Perboni*



# YOGANANDA

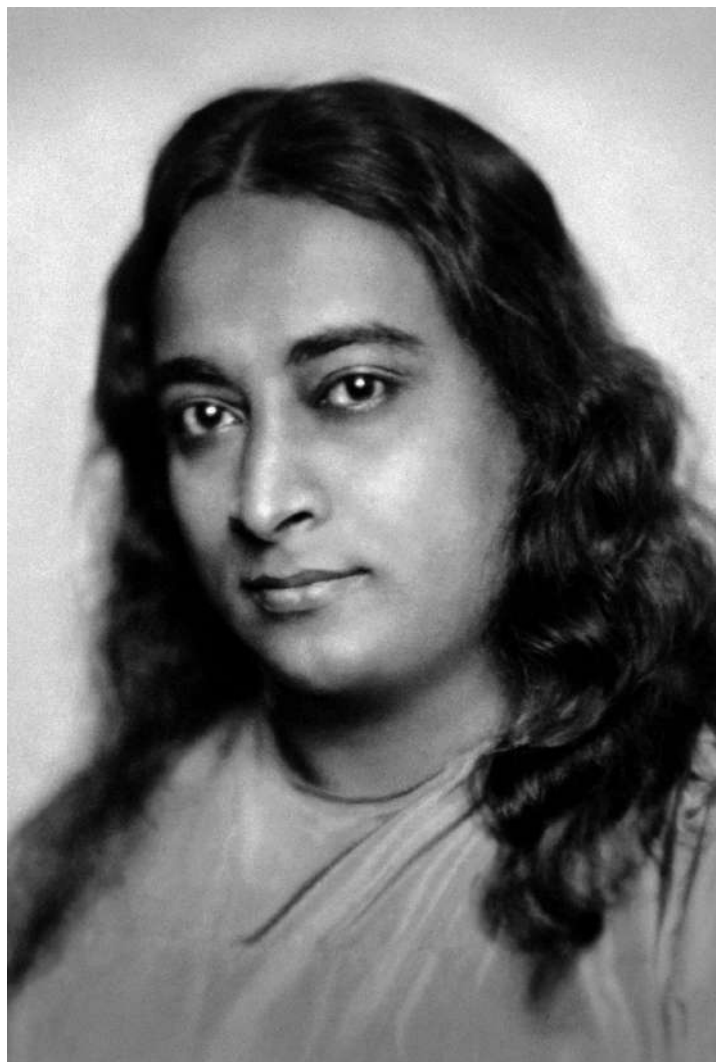
*mi ha cambiato la vita*



Come l'*Autobiografia di uno yogi* ha illuminato artisti e personaggi famosi

MARIO RAFFAELE CONTI | ELIA PERBONI





# INDICE

**COM'È NATO QUESTO LIBRO** di Mario Raffaele Conti | 5

**UN VIAGGIO REALE E VIRTUALE** di Elia Perboni | 7

**PREFAZIONI** Giovanna Melandri | 9

Carla Bissi (in arte Alice) | 11

---

**1. YOGANANDA REVOLUTION** | 13

**2. I TESTIMONI DEL NOSTRO TEMPO** | 63

**Enzo Decaro:** «Io, viaggiatore spirituale, metto in valigia i pensieri di Yogananda» | 65

**Giacomo Campiotti:** «Yogananda, *Moscato* e *Braccialetti rossi*: la mia fede è dentro ogni film» | 81

**Laura Marinoni:** «Quando i miei maestri di teatro se ne sono andati, il maestro Yogananda mi ha presa per mano» | 101

**Riccardo Vivek Sardonè:** «Ho detto addio alla televisione nel nome di Yogananda» | 121

**3. YOGANANDA HA ANTICIPATO LE NEUROSCIENZE**

intervista alla scienziata Donatella Caramia | 133

#### **4. YOGANANDA HA REGALATO UN NUOVO GESÙ ALL'OCCIDENTE IN CRISI CON LA CHIESA | 159**

Il Gesù di Yogananda era uno yogi | **161**

La parola al teologo che pratica yoga: intervista a **padre  
Antonio Gentili | 167**

---

**UNA GRANDE TESTIMONIANZA:** «Il mio incontro con  
Yogananda nel 1948» di Swami Kriyananda | **179**

**POSTFAZIONE:** «Nella mia libreria, Yogananda ha  
spalancato le porte dell'anima» di Calogero Falcone | **183**

**RINGRAZIAMENTI | 187**

**CREDITI DELLE IMMAGINI | 188**

## Com'è nato questo libro

Alla fine di settembre del 2016, alla vigilia di un grande passo esistenziale e a seguito di diverse vicissitudini molto comuni nella vita di un uomo, ho deciso di andare ad Ananda Assisi per una settimana di meditazione. Da trent'anni avevo in casa il libro *Autobiografia di uno yogi*, di Paramhansa Yogananda, ma non lo avevo mai letto. Ora, però, qualcosa o qualcuno mi stava chiamando ad Assisi. Sono laico, ma posso dire che, grazie a Yogananda, ad Ananda ho sperimentato per la prima volta che cos'è la gioia pura, incondizionata. È accaduto mentre ero impegnato in un *asana*,\* una mattina al levar del sole. Un'onda di luce che ha mutato il passo della mia vita. Da quel momento, niente sarebbe stato più come prima.

Alla fine di quella settimana ho pensato alle migliaia di persone cui Yogananda ha cambiato la vita e ai personaggi famosi che hanno letto l'*Autobiografia di uno yogi* e la cui esistenza è stata trasformata da questa esperienza. Da queste riflessioni, dall'incontro con la direttrice di Ananda Edizioni, Nandini Valeria Cerri, e dal confronto quotidiano e serrato sui grandi temi della vita con il mio grande amico e collega Elia Perboni, è nato questo libro. Personalmente, ho cominciato un viaggio fisico, intellettuale e spirituale che mi ha condotto su strade che non avrei

\* Una posizione di *Hatha Yoga*. (N.d.E)

mai immaginato. La meditazione e i 39 Esercizi di ricarica ogni mattina; lo studio degli *Yogasutra* di Patanjali; la pratica dello *Yoga Integrale* di Swami Sivananda e André Van Lysebeth con Antonio Nuzzo, il mio maestro; la scuola di formazione yoga AFY guidata da Wanda Vanni e le lezioni di filosofia indiana di Gianni Pellegrini; i ritiri ad Ananda e le domande a persone che stimo come Sahaja Mascia Ellero, Nayaswami Premi o Gurupriya Monika Laaber; gli insegnamenti e l'amicizia di Lama Paljin Tulku al Centro Mandala; le discussioni sul buddhismo



Ananda è un centro di yoga e meditazione situato in Umbria, dedicato agli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

con Lia Folcia e Stefano Bettera; l'amicizia con Guido Gabrielli, direttore di *Yoga Journal*; il confronto costante e profondo con Fabia Schoss, psicoterapeuta e amica, che ventitré anni fa mi fece conoscere Thich Nhat Hanh: tutto questo ha nutrito il mio pensiero, la mia "penna" e ogni intuizione che mi è nata nel cuore e nella mente.

A ciascuna delle persone che ho citato, dedico queste pagine.

Oggi lo yoga di Patanjali è la mia Via e posso dire che Paramhansa Yogananda è l'amico più caro che ho. Lo dico in modo laico, ma con una devozione intellettuale e privata che solo lui e io conosciamo. L'*Autobiografia di uno yogi* ha cambiato la mia vita e spero con tutto il cuore che la stessa cosa accada anche a te.

***Mario Raffaele Conti***

# Un viaggio reale e virtuale

Un viaggio. E in ogni stazione racconti e riflessioni di passeggeri come me, senza valigia: le parole diventano bagaglio. Un percorso alla scoperta di una visione diversa, nuova, ma anche antica e saggia, della vita. Mi scopro a smantellare pensieri, confini, e diventare viaggiatore-ricercatore in un itinerario che è parallelo a quello della mia vita, senza data di arrivo, senza fine



George Harrison (1943-2001)  
guarda con affetto e  
ammirazione il suo maestro  
Ravi Shankar (1920-2012).

corsa. Due binari che s'intrecciano e diventano armoniosamente unici.

Alla prima stazione mi viene offerto un testo, l'*Autobiografia di uno yogi* di Paramhansa Yogananda, pensato e scritto in venticinque anni. Il mio primo incontro yogico. La curiosità della scoperta supera il mio radicale scetticismo verso qualsiasi forma di esoterismo, il mio approccio laico

verso ogni forma di religione, con rispetto ma con distacco dalle sovrastrutture di qualsiasi confessione. Comprendo che uno degli elementi più importanti della mia vita, la musica, ha a che fare con l'impianto emozionale-spirituale: ti avvolge, ti porta via, ti allontana da tutto ciò che hai attorno lasciandoti addosso la pura emozione interiore. Sei con te stesso e con altri nel medesimo tempo. Mi viene in mente un altro viaggiatore,

molto più famoso di me: George Harrison. Anche George ricevette questo libro grazie al suo maestro di sitar, Ravi Shankar. E da lì partì un potente cambiamento generazionale nel mondo. Comincio a collegare, mentre viaggio, e a comprendere nelle pagine dell'*Autobiografia* la profondità e l'incredibile esperienza del guru Yogananda che fa incontrare, tra i primi nella storia, la spiritualità indiana con il materialismo dell'Occidente, dell'America.

Il desiderio di sapere, umano e giornalistico, mi spinge a indagare, stimolato anche da lunghe conversazioni e da confronti con l'amico Mario Raffaele Conti, su tematiche come la consapevolezza, l'energia cosmica e la meditazione. E viaggio, virtualmente e realmente. Scopro che Ananda Assisi è uno spazio multiculturale, dove sono accolte senza pregiudizi persone appartenenti a tutte le religioni ed etnie: la spiritualità non ha un abito. Tante stazioni e tanti incontri, come quelli entrati nelle pagine di questo libro, in questa laica "inchiesta spirituale" ancora aperta e fuori dalla temporalità.

*Elia Perboni*



# Prefazione

di GIOVANNA MELANDRI

Presidente della Fondazione Maxxi di Roma

Chi incontra Yogananda nella propria vita sa bene di aver ricevuto un dono che in un modo o nell'altro trasforma la propria vita. Ho avuto la fortuna di ricevere questo dono molti anni fa.

Mi regalarono l'*Autobiografia di uno yogi* all'età di ventidue anni; fu il regalo di un amore giovanile, al quale mi lega ancora oggi una bella amicizia. Forse il senso principale di quell'incontro fu soprattutto quel regalo. All'epoca lessi l'*Autobiografia* con molta fatica. Non capivo. La sentivo lontana da me, dalla mia vita, dal mio impegno politico. Avevo conosciuto Yogananda sulla copertina di *Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band* dei Beatles. Mi bastava.

E così, l'*Autobiografia di uno yogi* per anni è rimasta lì, nella libreria, misteriosamente attiva e silente, tra i libri della mia vita, tra Keynes e Marx, tra Jung e Marcuse. Eppure, ogni tanto quel libro mi chiamava misteriosamente, attraendomi e spaventandomi.

Dunque, ancora oggi, se dovessi suggerire a qualcuno un libro da cui partire per comprendere il grande raggio dell'insegnamento di Yogananda, non indicherei l'*Autobiografia di uno*



Giovanna Melandri.



La copertina di *Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band* (1967): qui i Beatles decisero di inserire alcuni personaggi-imito per la loro generazione, tra cui Yogananda.

yogi. No, indicherei piuttosto *Sussurri dall'Eternità*\* e, soprattutto, il suo commento in tre volumi al *Vangelo*. Questo è stato il dono per me più importante. Che è arrivato molti anni dopo. Sette anni fa, per l'esattezza. Capire e riscoprire la Parola di Gesù Cristo attraverso le parole di un grande maestro indiano: questa è stata per me la folgorazione di Paramhansa Yogananda. Ritornare alla purezza del "regno di Dio" in ognuno

di noi, al di là delle forme, delle istituzioni, delle chiese. Yogananda mi ha aiutata a riconciliarmi con la portentosa, gigantesca, meravigliosa parola d'amore e di gioia di Gesù. Quella parola illuminata e trasformativa che nei secoli troppe volte è stata tradita e anche, va detto, ritrovata. E poi, naturalmente, la pratica: lo yoga e la meditazione che entrano ed escono dalla mia vita e non mi lasciano mai come prima. Yogananda ci aiuta a ricordare chi siamo davvero, a percepire che, oltre la dualità del mondo, possiamo scorgere *sat-chit-ananda*, una beatitudine per tutti e di tutti. Basta uno sprazzo, un raggio di realizzazione di ciò (del vero Sé) a far cambiare la prospettiva di una vita, del mondo e della nostra parte in esso. Ecco il miracolo: se incontri Yogananda, non cambi solo tu, cambia anche il mondo attorno a te.

Spegnete Internet ogni tanto e leggete Yogananda. Ve lo consiglio dal profondo del cuore.

\* Paramhansa Yogananda, *Sussurri dall'Eternità*, Ananda Edizioni, 2011.

# Prefazione

di CARLA BISSI, in arte ALICE

Ho incontrato Paramhansa Yogananda grazie alla sua *Autobiografia di uno yogi*, che ho letto la prima volta all'inizio degli anni Ottanta e mi ha toccato, segnato e tuttora mi accompagna.

Ero rimasta molto incuriosita dal *Kriya Yoga* ma, negli anni in cui cercavo un centro della sua Self-Realization Fellowship in Italia e in Europa, non l'ho trovato. Ananda Assisi all'epoca non esisteva ancora, perché Swami Kriyananda la fondò solo nel 1987. Nel frattempo, la lettura di un altro libro, *Incontri con uomini straordinari* di G.J. Gurdjieff, è stata cruciale per il mio orientamento spirituale, ma sempre con Yogananda nel cuore.

Anch'io ho avuto il privilegio e la fortuna di incontrare uomini straordinari, ma anche donne straordinarie! Una di queste è Nandini Valeria Cerri, direttrice di Ananda Edizioni, una donna così piena di luce e gioia: è stato grazie a lei che ho saputo dell'esistenza del centro Ananda in Italia. Sono ancora vive in me le impressioni che ho ricevuto quando vi sono andata per la prima volta; la purezza e la sacralità che ho respirato nel Tempio di Luce, dove mi ha colpito profondamente vedere l'immagine di Gesù Cristo al centro, tra quelle dei Maestri del *Kriya Yoga*



La cantante e ricercatrice Alice.



L'altare del Tempio di Luce ad Ananda Assisi con i cinque Maestri del *Kriya Yoga*, di cui Gesù Cristo al centro.

poste sopra l'altare: Lahiri Mahasaya, Babaji, Sri Yukteswar, Paramhansa Yogananda.

Proprio in questa evidente connessione tra Gesù Cristo e Paramhansa Yogananda ho trovato la risposta alla domanda relativa al *Kriya* che da anni mi tormentava; una risposta che a sua volta ha innescato molte altre domande, ma si è fatta strada in me

la comprensione e la certezza che tutto è collegato e convoglia nell'Unica Realtà.

## CAPITOLO 1

# Yogananda Revolution

Elvis Presley, Carlos Santana, Jon Anderson,  
Paul Whitehead, Steve Jobs, George Harrison,  
i Beatles: viaggio in California sulle tracce  
del Maestro e dei suoi “profeti rock”.

FREE LECTURES  
*by*  
**SWAMI YOGANANDA**

RENOWNED LECTURER, EDUCATOR, ORATOR, PSYCHOLOGIST AND METAPHYSICIAN FROM INDIA



**ARRIVIAMO IN CIMA AL BELVEDERE** della Death Valley alle 9 del mattino e il sole brucia già. Ci sono trentanove gradi e tra qualche ora sarà impossibile restare qui. Davanti a noi c'è Zabrinskie Point, il luogo più magico di questo deserto così ricco di storia e di storie. Sì, Zabrinskie Point, la montagna che ha dato il nome al famoso film di Michelangelo Antonioni, il luogo leggendario evocato anche dagli U2 come scenografia dei loro concerti.

I colori davanti a noi cambiano a ogni passaggio di nuvola, a ogni sfumatura dei raggi, e sono una tavolozza di varietà di verde, rosso, cremisi, marrone. Verrebbe da pensare di essere in una sorta di paradiso terrestre, se non ci fossero i cartelli che garantiscono morte certa ai visitatori che osassero avventurarsi in quelle valli come andassero a fare una scampagnata. Ci guardiamo attorno e, in un salto temporale da film, vediamo scendere dalle montagne file di diligenze che sognano di arrivare alla terra promessa, la California. Tra le montagne del deserto e la Sierra c'è una valle rigogliosa, verde e ricca d'acqua, ma i primi pionieri che scesero dalle montagne arse dal sole si illusero di aver trovato l'acqua anche in quella valle: la chiamano *Badwater*, acqua cattiva, perché è un bacino che si trova a 86 metri sotto il livello del mare. Chi bevesse quell'acqua

non avrebbe scampo, perché è talmente ricca di sali minerali che non è potabile.

Per raccontare come aveva cambiato l'Occidente, avevamo pensato di andare sulle tracce di Yogananda partendo dalla sua India, ma un giorno ci ha chiamato l'amico e collega Armando Gallo: «Venite in California, Yogananda è vissuto qui e vi presento qualcuno che vi svelerà molti segreti...». Impossibile dirgli di no: Armando è un ragazzo di settant'anni o su di lì, che negli anni Settanta ha fatto conoscere il rock inglese agli adolescenti italiani. Gallo ha incontrato i Beatles, è amico personale di Peter Gabriel e Steve Hackett, frequenta i divi di Hollywood perché fa parte della Hollywood Foreign Press Association (HFPA), i cui membri assegnano i Golden Globe, i prestigiosi premi cinematografici che anticipano gli Oscar. Sì, impossibile dirgli di no.

E così la nostra prima tappa è Zabrinskie Point, un luogo di contemplazione che ha a che fare con quanto stiamo per raccontare. Perché la colonna sonora del film di Antonioni era dei Pink Floyd e di Gerry Garcia dei Grateful Dead, per citarne alcuni; perché nelle meravigliose oasi del deserto si svolgono dei ritiri yoga molto interessanti; perché il deserto evoca i quarant'anni del popolo ebraico nel Sinai e i quaranta giorni di digiuno di Gesù Cristo. Si dice che Yogananda abbia meditato un giorno intero in questo deserto infernale. E che ne sia uscito più forte di prima.

Di certo, sappiamo che il deserto aveva attratto anche lui e che nel Twentynine Palms Desert, centocinquanta miglia a est di Los Angeles, aveva costruito il suo ritiro segreto in cui dal 1950 ha scritto molte sue opere. Racconta Swami Kriyananda



(suo discepolo e fondatore delle comunità Ananda nel mondo) nel suo libro *Paramhansa Yogananda: una biografia* (Ananda Edizioni): «Fu qui che trascorsi la maggior parte del mio tempo con lui (...) Fu in questo ritiro nel deserto che il Maestro completò alcune delle sue opere più importanti, inclusi i suoi commenti alla *Bhagavad Gita*». Yogananda diceva che nel deserto la luce somiglia alla luce astrale. C'è qualcosa di veramente mistico in quel gioco di continui colori e nella forza che arriva dalla terra: forte, quasi violenta, che ti entra nelle ossa e nel cervello.

Scendiamo dalla collina del belvedere e facciamo rotta verso Los Angeles. Sulla destra il confine col Nevada, sulla sinistra l'oasi di Furnace Creek. Una vecchia diligenza fa folklore a Stovepipe Wells, e poi via in mezzo alle dune, gli alberi Joshua che ci guardano come facevano i pellerossa con gli invasori inglesi.



Il grande artista Paul Whitehead oggi.

A casa di Armando ci sta aspettando un suo amico e una stella dell'arte, Paul Whitehead.

Whitehead è il pittore che ha disegnato le copertine di alcuni dei dischi che hanno fatto la storia del pop sinfonico degli anni Settanta: le immagini di *Trespass*, *Nursery Cryme* e *Foxtrot*, album iconici dei Genesis, sono opera sua.

## **Paul Whitehead e la rivelazione di Sri Chinmoy**

Quello con Paul Whitehead\* è un incontro davvero straordinario. Lui e il famoso pianista Gary Wright sono tra i discepoli di Yogananda più famosi e attivi qui in California.

\* Le sue opere si trovano sul sito [www.paulwhitehead.com](http://www.paulwhitehead.com)

## UNA GRANDE TESTIMONIANZA

Il fondatore di Ananda, Swami Kriyananda, era un discepolo diretto di Paramhansa Yogananda. In questo bellissimo racconto, ci svela come l'*Autobiografia di uno yogi* lo abbia condotto fino al Maestro, cambiando la sua vita. Questo testo è anche la prefazione del best seller di Yogananda.

---

### **«IL MIO INCONTRO CON YOGANANDA NEL 1948».**

*di Swami Kriyananda*

Ho incontrato Paramhansa Yogananda grazie a questo libro. Devo dire che trovare l'*Autobiografia di uno yogi* fu, per me, un'assoluta sorpresa. Se ne stava lì, "innocentemente", sullo scaffale di una libreria sulla Fifth Avenue a New York. Non avevo idea di quanto profondamente avrebbe rivoluzionato la mia vita.

Era la fine dell'estate del 1948. Desideravo disperatamente conoscere la verità. *Nulla* di ciò che avevo trovato fino ad allora mi aveva convinto che il destino che gli altri mi prospettavano fosse giusto. Mio padre era geologo e lavorava per una grande azienda petrolifera. Mia madre era felice e rispettata nel proprio ambito sociale. Entrambi erano, per molti aspetti, genitori ideali: non ho mai saputo, per esempio, che tra loro vi sia stato

il benché minimo diverbio. Il loro amore e reciproco rispetto erano fonte d'ispirazione per i numerosi amici.

Nonostante ciò, io non ero felice. Sentivo che la vita *doveva* avere qualcosa in più da offrire di un matrimonio, una bella casetta in un grazioso quartiere residenziale, un lavoro socialmente accettabile e amicizie “da cocktail party”. Ero disperatamente infelice. Volevo Dio, ma non avevo idea di come trovarLo.

Fu in quel periodo che mi imbattei in questo libro. Leggerlo fu l'esperienza più commovente di tutta la mia vita. Una volta lanciai in questa avventura letteraria, mi ritrovai a oscillare fra lacrime e risate: lacrime di gioia, risate di una gioia ancora più grande. Sapevo di aver trovato finalmente qualcuno che possedeva ciò che desideravo con tanta urgenza: qualcuno che *conosceva* Dio!

Presi il primo pullman diretto che attraversava il continente americano: un viaggio di quattro giorni e quattro notti fino a Los Angeles, dove viveva Yogananda. Le prime parole che gli rivolsi sarebbero state inconcepibili per me appena una settimana prima. Termini come *guru*, *yoga*, *karma* e molti altri, che fanno ormai parte del linguaggio comune, erano del tutto nuovi per me. Eppure le prime parole che gli dissi furono: «Voglio essere vostro discepolo». Sapevo, nel più profondo di me stesso, di avere davanti la mia guida per l'Infinito, della quale così a lungo avevo avuto bisogno.



Swami Kriyananda negli anni '50 dopo aver raggiunto Yogananda in California.

Con gioia indescrivibile, fui accettato. La sua vita, che già era un'epopea di compassione, si arricchì quel giorno di un'ulteriore dimostrazione di sconfinata bontà: egli accolse un'imberbe ventiduenne completamente all'oscuro di questioni spirituali, anche se sinceramente desideroso di ricevere gli insegnamenti. Il Maestro deve aver compreso il compito erculeo che si stava accollando, eppure decise di fare il possibile per modellare questo blocco di creta poco malleabile, facendogli assumere, almeno in parte, le sembianze di uno yogi.

La mia storia, e ciò che significò vivere con questo grande uomo di Dio, è narrata nel mio libro *Il nuovo Sentiero*. Questa breve testimonianza vuole essere soltanto un invito, rivolto a te, a leggere le pagine che seguono.

Nessun uomo – è stato detto – è grande agli occhi del suo maggiordomo. Il detto perde valore e sostanza nel caso di Paramhansa Yogananda: egli rimane, infatti, l'uomo più grande che io abbia mai conosciuto. Proprio coloro che gli erano più vicini provavano nei suoi confronti la stima e il rispetto più profondi.

C'erano aspetti del suo libro – lo confesso – che dapprincipio dovetti mettere da parte mentalmente, non perché pensassi che non fossero veri (la mia fede *in lui* era completa), ma perché la moderna formazione che avevo ricevuto mi aveva reso scettico e impreparato ad affrontarli. Vivendo accanto a lui, tuttavia, divenni sempre più consapevole che i miracoli – già, perché misurare le parole? I *miracoli!* – erano una componente quotidiana della sua vita.

Caro Lettore, se sei disposto a rischiare una trasformazione completa nella tua visione della vita, leggi questo libro! Ti pro-



Swami Kriyananda, fondatore di Ananda, con i ritratti di Yogananda e di Sri Yukteswar.

metto che non ti sconvolgerà. Piuttosto, ne trarrai una nuova, gioiosa comprensione intuitiva di ciò che la vita *realmente* è.

Ho conosciuto Paramhansa Yogananda cinquantasei anni fa. Da allora sono sempre stato suo discepolo devoto. E sono sempre più sicuro, giorno dopo giorno, che egli ha portato al mondo

qualcosa di cui l'intera umanità, in questo momento, ha disperatamente bisogno.

*Swami Kriyananda*

## Mario Raffaele Conti

---

Mario Raffaele Conti è giornalista e autore. Dopo gli inizi in diverse testate, dal 1984 al 1986 ha condotto programmi culturali e musicali a Radio Monte Carlo. Alla fine degli anni Ottanta è stato cronista sportivo a *La Notte*, prima di approdare in Rizzoli e a *Oggi*, dove è stato caporedattore centrale. Oggi è collaboratore di *Yoga Journal*. Come giornalista si è occupato di cronaca, cultura, musica, attualità e ha seguito come inviato diverse edizioni del Festival di Sanremo, il Golden Globe a Hollywood, il Festival del cinema di Cannes, i viaggi italiani del Dalai Lama. È anche autore di canzoni, ha pubblicato due album con iDocs e suona chitarra, percussioni, batteria e armonica. Appassionato di religioni, ha svolto studi di Storia, di Scienze Politiche e di Teologia della Riforma. Ha praticato per dieci anni T'ai chi ch'uan e oggi ha trovato il suo sentiero nello *Yoga Integrale* sotto la guida di Antonio Nuzzo. Fa parte della Federazione Mediterranea Yoga (FMY).



## Elia Perboni

---

Elia Perboni ha intrapreso l'attività giornalistica nel 1978, dopo la pionieristica esperienza radiofonica con le prime emittenti "libere" (Free Radio e Radio Regione diretta da Mario Luzzatto Fegiz). Si è occupato di cultura e spettacoli al *Corriere d'Informazione* e dal 1979, per oltre trent'anni, al *Corriere della Sera*. Ha collaborato con diversi periodici, tra i quali il settimanale di cultura giovanile *Ciao 2001*. Ha proseguito parallelamente l'attività radiofonica, con Radiodue e Raistereodue. Dal 1980 ha realizzato una serie d'inchieste televisive dedicate all'arte musicale per la neonata RAI 3 dalla sede di Milano. Dal 1992 al 2004 è stato nella redazione di *TvSette*, allegato del *Corriere della Sera*. È autore e curatore di alcuni volumi tra i quali il *Dizionario della musica pop-leggera italiana* (Gammalibri, 1984) e *Settanta a settemila* con Pietruccio Montalbetti (2014). Alterna la scrittura alla musica: appassionato di percussioni e ritmi, suona la batteria con diverse formazioni. La ricerca spirituale attraverso lo yoga è la sua nuova frontiera.



## Paramhansa Yogananda

---

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi permanentemente 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 sinceri ricercatori della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé". Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali.

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





## Ananda

---

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, 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 centinaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

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

*Se desideri maggiori informazioni su Ananda puoi visitare il sito [www.ananda.it](http://www.ananda.it) oppure telefonare allo 0742.813.620.*



*Ananda Edizioni* TI PROPONE ALTRE LETTURE

*Ananda* in sanscrito significa “beatitudine divina”, e tutti i nostri libri sono pieni di “Ananda”; così è nato il nostro nome. Ti invitiamo a consultare il catalogo su [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it), dove troverai anche i nostri e-book.



## 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. *Disponibile anche in versione tascabile!*



## 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 ai grandi maestri del mondo, preghiere per ottenere la devozione, l'illuminazione, la saggezza, la prosperità, la salute, l'amore divino... e molto altro ancora! 320 pagine.

«Ci sono tre Bibbie da cui traggio ispirazione: la Bibbia cristiana, la Bhagavad Gita indù e il mio libro Sussurri dall'Eternità, che mi è stato donato da Dio».

—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 fotografie.



## 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 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 fotografie.



## RIDI CON YOGANANDA

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

L'allegria di Yogananda era famosa e il suo sorriso rimaneva impresso nel cuore di chi lo incontrava. In questa antologia troverai raccolte le migliori perle di umorismo di Yogananda, tratte dai suoi scritti e discorsi. 232 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 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.

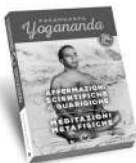


## **COME ESSERE SANI E VITALI**

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*. 208 pagine, con fotografie.



## **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. 256 pagine, con fotografie.



## **LA REALIZZAZIONE DEL SÉ** *Guida alla vera felicità* Paramhansa Yogananda

Anche in  
eBook

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 profondi di Yogananda. 240 pp.



## **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.



## **PICCOLI SUSSURRI | *Preghiere e poesie illustrate dalla saggezza di un grande Maestro*** Paramhansa Yogananda

Con immagini brillanti, potenti e vive, le preghiere di Yogananda, tratte da *Sussurri dall'Eternità*, attirano Dio nella nostra vita quotidiana. In questo libro sono raccolte le preghiere e poesie che Yogananda aveva scritto per i bambini. Con illustrazioni di Amrita Cantarutti. 64 pp., a colori.



## **DVD GLI ESERCIZI DI RICARICA DI PARAMHANSA YOGANANDA** — *A cura di Jayadev Jaerschky*

Anche in eBook

Il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, da oggi in uno splendido DVD completo di libretto illustrato. Gli esercizi sono guidati da Jayadev Jaerschky, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga e autore di undici libri sullo yoga. Durata DVD 2 ore, con un libro di 64 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 dividerli con noi. 458 pagine, con fotografie. Con DVD di 52 minuti.



## **PARAMHANSA YOGANANDA**

*Una biografia, con ricordi e riflessioni personali*

**Swami Kriyananda**

Anche in eBook

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



## **IL NUOVO SENTIERO**

*La mia vita con Paramhansa Yogananda*

**Swami Kriyananda**

Anche in eBook

Il meraviglioso seguito di *Autobiografia di uno yogi*, racconta gli anni di Paramhansa Yogananda in America, visti attraverso gli occhi del suo giovane discepolo americano Swami Kriyananda. 568 pagine, con fotografie.



## 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

Anche in  
eBook

Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya Yoga* ("la rotta aerea verso l'Infinito") e parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo. Spiega l'effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza e illustra come questa tecnica porti alla completa libertà interiore. 224 pp. con foto a colori.



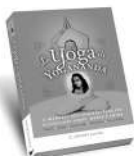
## RISVEGLIA I CHAKRA

*Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima*

Jayadev Jaerschky

Anche in  
eBook

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 pp., con foto a colori.



## 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 Yogananda e Kriyananda sullo Yoga. Con 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 pp. a colori con foto.





## **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 esplorarli. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.



## **IO AMO MEDITARE CON CD**

*Guida pratica alla pace interiore*

**Swami Kriyananda**

Anche in  
eBook

È un fatto: in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! In questo prezioso libro sarai guidato passo per passo da uno dei massimi esperti contemporanei, Swami Kriyananda, che ha imparato a meditare con Paramhansa Yogananda e ha insegnato la meditazione per oltre 60 anni. Con visualizzazioni guidate. 144 pp. CD: 66 minuti



## **LE RIVELAZIONI DI CRISTO**

*Proclamate da Paramhansa Yogananda*

**Swami Kriyananda**

Anche in  
eBook

Swami Kriyananda ci offre in questo libro una visione del Cristianesimo moderna, potente e libera dal dogmatismo. Quest'opera riporta alla luce il Cristianesimo originario, dimostrando attraverso una profonda e yogica lettura dei Vangeli l'unità di tutte le religioni, 400 pagine.



## **L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA**

*Commentata da Paramhansa Yogananda*

**Swami Kriyananda**

Anche in  
eBook

Swami Kriyananda, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con il suo guru, ha magistralmente completato questo *opus magnum*. Destinato a diventare un classico spirituale, questo commento ha davvero il potenziale di portare milioni di anime a Dio, come predisse lo stesso Yogananda. 552 pp.

Prima edizione: settembre 2018

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Alessandra Akshaya Limetti,  
Massimo e Manuela Masotti

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

ISBN: 97 88833320 007



*Ananda Edizioni*

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

*Finito di stampare nel settembre 2018  
presso CSR Tipolitografia, Roma*



## **PARAMHANSA YOGANANDA**

(1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi permanentemente in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi. L'universalità e la praticità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone, indipendentemente dal loro credo, a raggiungere i più alti traguardi dell'esistenza.

**MARIO RAFFAELE CONTI** è giornalista. Ha condotto programmi culturali e musicali a Radio Monte Carlo, è stato caporedattore di *Oggi* e attualmente collabora con *Yoga Journal*. È anche autore di canzoni e ha pubblicato due album con iDocs. Appassionato di religioni, ha trovato il suo sentiero nello yoga.



**ELIA PERBONI** è giornalista. Si è occupato di cultura giovanile e musica sul *Corriere della Sera* e su *Ciao 2001*, ha condotto programmi radio in RAI ed è autore di inchieste per RAI 3. Tra i suoi libri, il *Dizionario della musica pop-leggera italiana*. La ricerca spirituale attraverso lo yoga è la sua nuova frontiera.



---

«Yogananda ci aiuta a ricordare chi siamo davvero e a percepire che, oltre la dualità del mondo, possiamo scorgere *sat-chit-ananda*, una beatitudine per tutti e di tutti».

—dalla prefazione di **Giovanna Melandri**,  
presidente della Fondazione Maxxi



## UN PERCORSO ALLA SCOPERTA DI UNA VISIONE DIVERSA, NUOVA, ma

anche antica e saggia, della vita.  
Un viaggio fisico, intellettuale e  
spirituale dall'America all'Europa.  
Il racconto di come il più importante  
yogi del XX secolo ha condotto  
l'Occidente su strade inesplorate.

«Un libro curioso e molto stimolante che racconta attraverso interviste di noti personaggi del mondo dello spettacolo e della musica, compositori, attori, scienziati e ricercatori, l'impatto che l'insegnamento di Yogananda ha avuto con le successive generazioni».

—Antonio Nuzzo, maestro di Hatha Yoga

«Trovai l'Autobiografia di uno yogi su una bancarella. Fu la sua associazione con la figura del Mahatma Gandhi a spingermi a intraprendere un viaggio verso la non-violenza e la comprensione. E questo libro, *Yogananda mi ha cambiato la vita*, è un viaggio tra le testimonianze che riprendo volentieri perché il cammino non finisce mai».

—Omar Pedrini, musicista

«Leggendo questo libro, mi sono fatto l'idea che avere una guida spirituale che indichi il contrappunto, il ritmo e i tempi giusti che sono dentro e intorno a noi può essere l'unica via maestra». —Ramin Bahrami, musicista

Disponibile anche in  e-book

