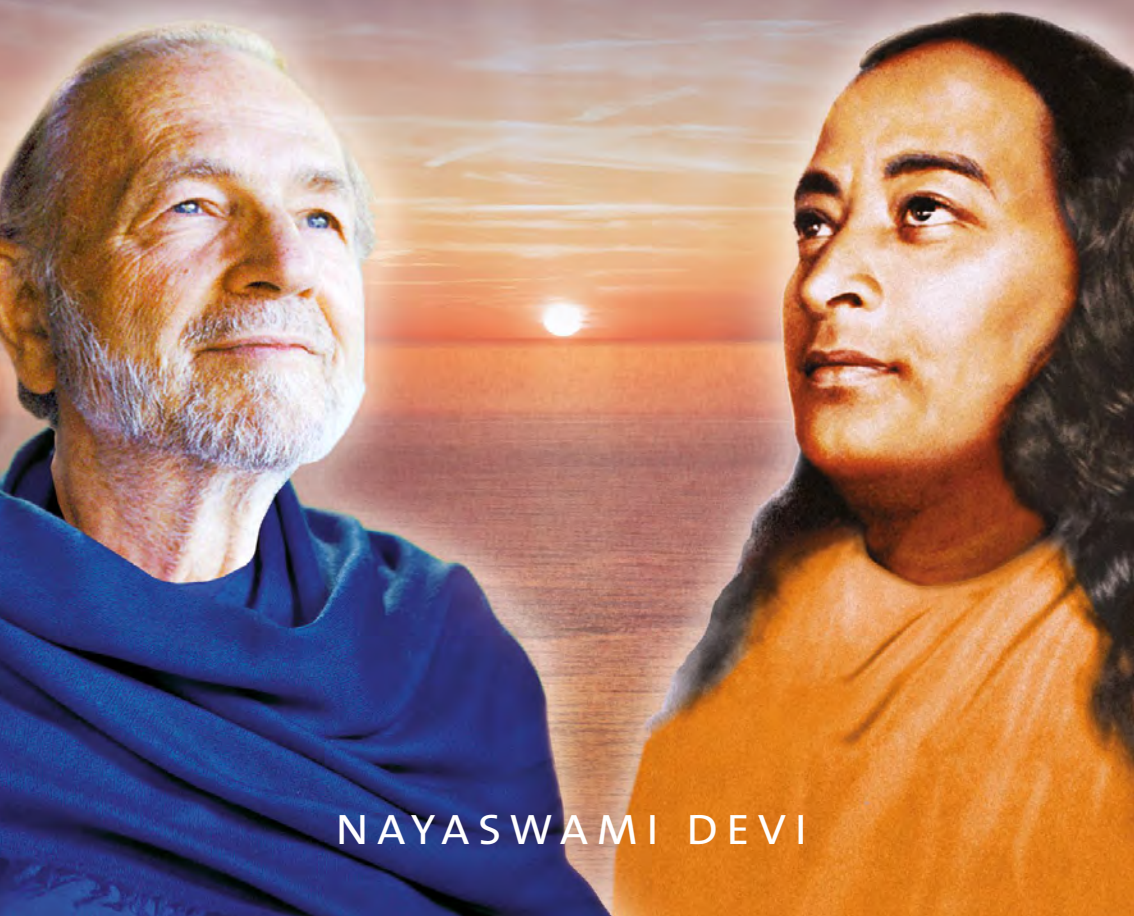


GUERRIERI *di* LUCE

*La missione di **Paramhansa Yogananda**
e del suo discepolo, **Swami Kriyananda***



NAYASWAMI DEVI

 GUERRIERI *di*
LUCE

*La missione di **Paramhansa Yogananda**
e del suo discepolo, **Swami Kriyananda***

NAYASWAMI DEVI

*«L'unico interesse del guru è aiutarti a progredire spiritualmente.
Ma se il discepolo desidera aiutare l'opera del maestro, questo tornerà
a suo vantaggio: riceverà aiuto dedicandosi alla causa di Dio».*

—PARAMHANSA YOGANANDA

Traduzione a cura dello Staff di Yogananda Edizioni



© Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 2026

© Copyright edizione in lingua italiana Yogananda Edizioni 2026

Tutti i diritti riservati.

DEDICA

Questo libro è dedicato al mio grande guru,
PARAMHANSA YOGANANDA,
e alle generazioni future che porteranno
avanti questa grande opera.



Ringraziamenti

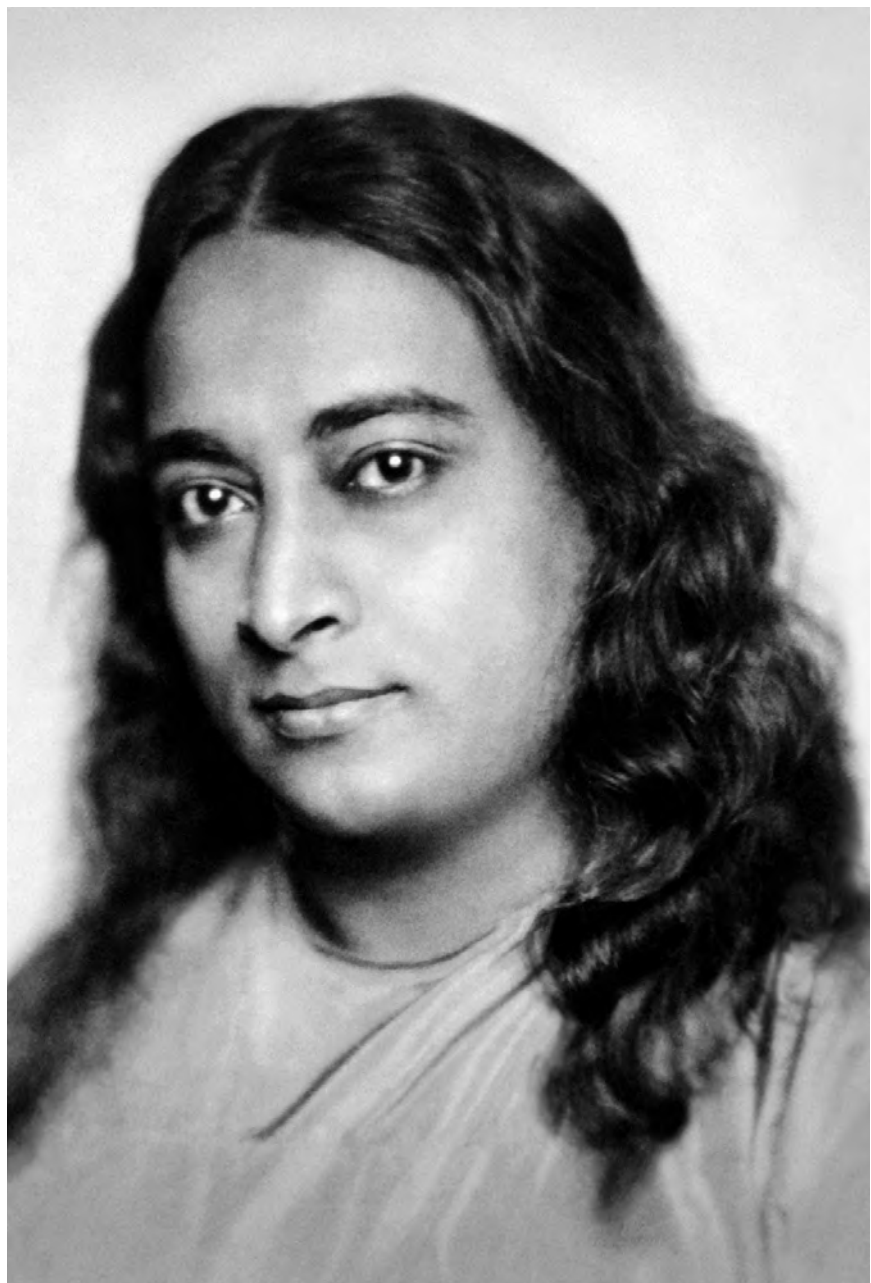
Desidero ringraziare coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo libro: Nayaswami Prakash, l'*editor*, che ha apportato chiarezza e precisione alla scrittura; Nayaswami Lakshman, il revisore, che ha preparato il manoscritto per la stampa; Nayaswami Narayan e Nayaswami Dharmadevi Romano, gli editori di Crystal Clarity, che hanno reso tutto possibile; e Jyotish, il pilastro, che mi ha dato costante sostegno e incoraggiamento e ha “fatto il tifo per me” fino al traguardo.

INDICE

INTRODUZIONE | vii

1. Un piano cosmico: i cicli del tempo | 3
2. Guide divine: passate, presenti, eterne | 11
3. Un *avatar* per il *Dwapara Yuga* | 25
4. Le campagne del guerriero spirituale in Occidente | 31
5. L'eredità di Yogananda | 45
6. Un discepolo per il *Dwapara Yuga* | 61
7. La formazione del discepolo | 75
8. Transizioni | 93
9. «Io devo occuparmi delle cose del Padre mio» | 101
10. Le colonie di fratellanza mondiale | 105
11. Educare alla vita: imparare ad ampliare le nostre realtà | 121
12. Leadership consapevole: un nuovo modello per lavorare con gli altri | 129
13. Matrimonio e relazioni: trovare uno scopo superiore | 133
14. Portare la creatività divina nelle arti | 137
15. Usare la forza di volontà, l'energia e il magnetismo | 145
16. Il mozzo della ruota | 151
17. Una grande opera per Dio e per il Guru | 163
18. Grazia e guida: mostrare la strada per il futuro | 167

SULL'AUTRICE | 179



INTRODUZIONE

Ho letto per la prima volta *Autobiografia di uno yogi* di Paramhansa Yogananda nel 1969, durante il mio ultimo semestre di *college* a Madison, nel Wisconsin. Non appena ho iniziato a leggere il libro, mi sono resa conto che stava rispondendo alle domande che avevo in mente da molto tempo: il significato e lo scopo della mia vita.

Poche settimane dopo, un amico mi ha dato un volantino in bianco e nero di un centro yoga nel nord della California chiamato “Ananda Meditation Retreat”, che era stato fondato nel 1968 da Swami Kriyananda, un discepolo diretto di Yogananda, e offriva lezioni e formazione sugli insegnamenti del suo guru.

Ancora oggi, a distanza di oltre cinquant’anni, non riesco a spiegarmi perché ho compiuto un passo così insolito per me: ho viaggiato da sola per duemila miglia fino all’Ananda Retreat. Con il senno di poi, mi rendo conto che devo essere stata guidata da forze superiori per cambiare così radicalmente il corso della mia vita.

Sebbene fossi stata una studentessa eccellente e avessi ricevuto il prestigioso premio Phi Beta Kappa, all’epoca nulla di tutto ciò mi sembrava minimamente rilevante. Dopo aver sostenuto sostenuto l’esame finale, avevo saltato la cerimonia di laurea, preparato le valigie con le mie poche cose e avevo trovato un passaggio per la California grazie alla bacheca dell’università, insieme ad alcuni studenti che non conoscevo. Dopo un lungo e caldo viaggio di tre giorni attraverso il paese, i miei compagni d’avventura mi avevano lasciata fuori da quello che pensavo fosse l’Ananda Meditation Retreat.

Le illustrazioni sul volantino raffiguravano persone che meditavano e facevano yoga in innovative cupole immerse in una bellissima pineta. Con mio grande sconcerto, mi ero ritrovata da sola davanti a una fattoria fatiscente in una proprietà rurale abbandonata. Confusa e delusa, mi ero chiesta: «Dove diavolo mi *trovo?*».

In quel momento, avevo sentito che dietro di me proveniva quello che sembrava un vento potente. Avevo alzato lo sguardo verso gli alberi vicini, ma le loro foglie non si muovevano, perché quello che sentivo non era un vento di questo mondo. Era piuttosto un'onda di energia diversa da qualsiasi cosa avessi mai provato prima. Una voce dentro di me aveva detto: «Qui sta per succedere qualcosa di importante».

Quando mi ero voltata per cercare la fonte di questa energia, avevo visto qualcuno che camminava verso di me. All'inizio mi era sembrata una persona piuttosto ordinaria: un uomo sulla quarantina, vestito con pantaloncini e maglietta estivi, con lunghi capelli castani raccolti in uno chignon. Ma era da lui che proveniva questa forte onda.

Le prime parole che mi ha rivolto sono state: «Dal tuo aspetto si direbbe che tu sia socia della Phi Beta Kappa» e «Che bella camicia indossi». Ero stupita che potesse percepire queste cose nonostante il mio aspetto sgualcito e sporco dopo aver viaggiato in un'auto calda per tre giorni. Nel corso dei molti anni successivi, sono arrivata a comprendere che Swami Kriyananda – perché era lui quell'uomo – in ogni persona che incontrava, vedeva sempre il meglio e il più alto potenziale.

Anche in questo breve scambio e nella conversazione che era seguita, cominciavo a percepire che Kriyananda non era, in realtà, una persona comune. C'era in lui una forza nascosta e una profonda consapevolezza che non avevo mai visto in nessun altro. Sebbene fosse esternamente cordiale e gentile, era allo stesso tempo impersonale e persino un po' distaccato. Anche allora, nella mia ignoranza delle realtà spirituali, sapevo che era un uomo con uno scopo più elevato nella vita.

Gli chiesi se fossimo all'Ananda Meditation Retreat. Sorridendo, mi rispose: «No, quello si trova a poche miglia lunga la strada. Questa è una nuova proprietà che abbiamo appena acquisito oggi. Sarà qui che costruiremo la Comunità Spirituale Ananda».

Era il 4 luglio 1969: il giorno del mio arrivo coincideva con la nascita sia dell'America, sia della Comunità Ananda. In un certo senso, è stata una nascita anche per me, perché ha segnato l'inizio di una nuova vita, che ha superato di gran lunga qualsiasi cosa avessi potuto immaginare.



Fin dall'inizio, Swami Kriyananda ci ha istruiti negli insegnamenti e nelle tecniche che Paramhansa Yogananda ha portato in Occidente. Yogananda era un maestro illuminato e insegnava un percorso equilibrato di meditazione e servizio. Ha anche dato il precetto “vita semplice e alti ideali” come linea guida per le comunità spirituali che aveva immaginato. Nel seguire queste sue indicazioni, vivevamo semplicemente in umili dimore, tende e *tepee*; meditavamo al mattino, a mezzogiorno e alla sera; e dedicavamo il resto della giornata alla costruzione di Ananda.

Kriyananda era un insegnante ispirante e magnetico, che ci guidava con saggezza e gentilezza. Tuttavia, al di là della sua formazione spirituale, potevamo percepire che la missione al servizio del suo guru, nella sua mente, era sempre in primo piano. Lentamente, man mano che comprendevamo con maggiore pienezza la portata di questa missione, facevamo la nostra parte per aiutare Swami a realizzare la “grande opera” che Yogananda gli aveva affidato.

Durante i quasi quarantacinque anni che seguirono, Kriyananda ci guidò nella trasformazione di ottocento acri di terreno boschivo e incolto in una bellissima comunità basata sulla cooperazione: abbiamo creato case, scuole, attività commerciali, giardini, templi e un nuovo centro di ritiro spirituale. In breve, abbiamo costruito una vera e propria colonia di fratellanza mondiale, come Yogananda aveva chiamato il suo sogno di comunità spirituali.

Così come ci ha guidato nella trasformazione della terra, così Kriyananda ci ha guidato nella trasformazione più importante: quella di noi stessi.

Con il passare degli anni, Swami continuò a guidare ciascuno di noi verso il compimento del proprio destino individuale. Per me, grazie al suo incoraggiamento e alle sue benedizioni, nel 1975 arrivò il matrimonio con Jyotish Novak. Un anno dopo nacque nostro figlio. Recentemente abbiamo celebrato l'anniversario di cinquant'anni meravigliosi trascorsi insieme in un amore sempre più profondo l'uno per l'altra e per Dio.

Jyotish era stato uno dei “due bracci destri” di Kriyananda ed era stato direttore generale di Ananda sin dalla sua fondazione. Sapevamo che la nostra vita insieme sarebbe stata dedicata al servizio degli altri e alla diffusione dell'opera di Ananda, e così è stato. Nel 1979 Swami ci chiese di trasferirci a San Francisco per avviare un centro; nel 1983 ci trasferimmo in Italia per aiutare a costruire una comunità; nel 1985 Swami ci nominò direttori spirituali di Ananda Worldwide; e nel 2003 andammo con lui e un piccolo gruppo per avviare l'opera di Ananda in India.

È stato nel marzo 2013 che è nata l'idea di questo libro. Jyotish e io stavamo visitando Swami nella sua casa nei dintorni di Pune, in India. All'epoca aveva ottantasei anni e, sebbene fosse ancora impegnato nell'insegnamento e nella scrittura, la sua salute era piuttosto fragile. Fu durante questa visita che mi incoraggiò a scrivere un libro sulla sua vita. Questa idea aveva già cominciato a germogliare nella mia mente.

«Cosa ne pensi di un libro su come hai portato a termine la missione del Maestro?» gli chiesi.

Ci pensò brevemente e rispose: «Sì, sarebbe un buon soggetto, ma rendi la prefazione personale. La gente deve sentire che non si tratta solo di storia, ma della tua esperienza personale». Questa fu l'unica indicazione che mi diede.

Alla fine della nostra visita, nel marzo 2013, mentre stavamo per partire per l'America, ci inginocchiammo davanti a Swami per ricevere la sua

benedizione. Non sapevamo che quella sarebbe stata l'ultima volta che lo avremmo visto in questo mondo. Poche settimane dopo, Kriyananda volò dall'India alla comunità di Ananda fuori Assisi, in Italia. Lì, il 21 aprile 2013, lasciò il suo corpo. La sua scomparsa fu una profonda perdita per tutti coloro che lo avevano conosciuto o che avevano tratto ispirazione da lui.

Fortunatamente per il futuro della missione di Yogananda, Swami aveva formato un'intera generazione di membri di Ananda al discepolato, alla sintonia, alla leadership e alla capacità di comprendere come portare avanti quest'opera. Dopo la scomparsa di Swami, Ananda ha continuato a crescere in forza e magnetismo, ispirando milioni di persone in tutto il mondo.

Sebbene la stesura di questo libro fosse rimasta nella mia mente fin da quella conversazione del 2013, la vita, come si suol dire, ha continuato a intromettersi. Settimana dopo settimana, c'erano blog da scrivere, lezioni da tenere e riunioni ed eventi apparentemente infiniti. Oltre a tutto questo, Jyotish e io abbiamo trascorso buona parte di ogni anno visitando le comunità Ananda in tutto il mondo.

Fortunatamente, nell'ultimo anno la nostra agenda ha cominciato ad alleggerirsi e sembrava aprirsi la possibilità di iniziare a scrivere il libro che mi aveva chiesto Swami. Nella mia mente hanno cominciato a formarsi idee e argomenti nuovi, ma ero anche tormentata dai dubbi. Mi chiedevo in continuazione: «Riuscirai davvero a portare a termine questo progetto e a rendere onore alle grandi anime che hanno guidato la tua vita?».

Poi ho trovato una citazione di Kriyananda che mi ha dato il coraggio di andare avanti: «Concèntrati sulla ricerca della sintonia con un potere superiore. Ogni volta che ho voluto davvero fare bene qualcosa, ho scoperto che chiedendo a Dio di guidare la mia comprensione, piuttosto che chiedere la benedizione per avere successo, ho fatto molte cose per le quali nessuna esperienza avrebbe potuto prepararmi meglio. Mi sono detto: "Anche se non vedo come posso farlo, so che Dio può fare qualsiasi cosa, anche attraverso lo strumento più povero"».

Ho sentito la presenza di Swami guidarmi ogni giorno mentre lavoravo al libro. Ho cercato di raccontare la storia di ciò che posso personalmente testimoniare: come Swami ha portato avanti la grande opera di Yogananda. Si trattava, in verità, di un modo di vivere completamente nuovo per i nostri tempi: le colonie di fratellanza mondiale; il *Kriya Yoga* e la meditazione; l'educazione nelle "Scuole per imparare a vivere"; l'unità di tutte le religioni; e la fusione del meglio dell'Oriente e dell'Occidente, solo per citarne alcuni. Kriyananda non solo ha insegnato e scritto su ogni aspetto della missione del suo guru, ma, cosa ancora più importante, *ha effettivamente portato a compimento ognuno di essi*.

Così ora, attraverso la grazia e alla guida interiore, questo libro è stato ultimato ed è nelle tue mani. In realtà ho finito di scriverlo il 4 luglio 2025, esattamente cinquantasei anni dopo il giorno in cui sono arrivata ad Ananda e ho incontrato Swami. L'onda di energia che ho sentito al nostro primo incontro nel 1969 è stata da allora il vento che ha gonfiato le vele della mia vita. Ora ha spinto la mia nave in avanti per condividere con te la miracolosa avventura di cui ho avuto la fortuna di far parte.

Possa questo libro ispirarti a vedere le infinite possibilità che ti attendono. E attraverso di esso, che tu possa renderti conto che la luce di Dio ci guida sempre verso l'alba di un risveglio divino per tutti.

Nayaswami Devi
ANANDA VILLAGE
4 luglio 2025

GUERRIERI *di* LUCE

*La missione di **Paramhansa Yogananda**
e del suo discepolo, **Swami Kriyananda***





Capitolo 1:

UN PIANO COSMICO: I CICLI DEL TEMPO

«In quel libro [Swami Sri Yukteswar, *La scienza sacra*] egli affermava che, secondo il sistema cronologico usato in India nei tempi antichi, la Terra era entrata di recente in una nuova era, chiamata *Dwapara Yuga*, caratterizzata da una maggiore consapevolezza dell'energia come realtà fondamentale di tutto l'universo materiale».* –**Swami Kriyananda**

Per comprendere il vero significato della missione di Paramhansa Yogananda – e il ruolo di Swami Kriyananda in essa – dobbiamo fare un passo indietro nel tempo e guardare alla loro opera da una prospettiva molto più ampia. C'è una ragione più profonda per ciò che sta accadendo nel mondo oggi: è molto più di una serie casuale di eventi guidati dalle azioni umane. Esiste un grande piano – anzi, un piano divino – per l'evoluzione della coscienza che sta alla base di tutto ciò che si sta svolgendo nel nostro tempo. Comprendere questo contesto più ampio ci permette di riconoscere la profonda importanza della missione di Yogananda e il motivo per cui è arrivata in questo particolare momento storico.

I saggi di molte culture antiche – egizia, greca e indiana, tra le altre – hanno cercato di comprendere l'ascesa e la caduta delle civiltà e sono giunti a conclusioni sorprendentemente simili: l'umanità attraversa epoche distinte che riflettono diversi livelli di coscienza. Gli antichi egizi parlavano di quattro epoche successive dell'uomo, dalla più bassa alla più alta: l'Età degli Uomini,

* *La religione nella nuova era*, Ananda Edizioni.

degli Eroi, dei Semidei e degli Dei. I greci descrivevano un modello parallelo come l'Età del Ferro, del Bronzo, dell'Argento e dell'Oro.

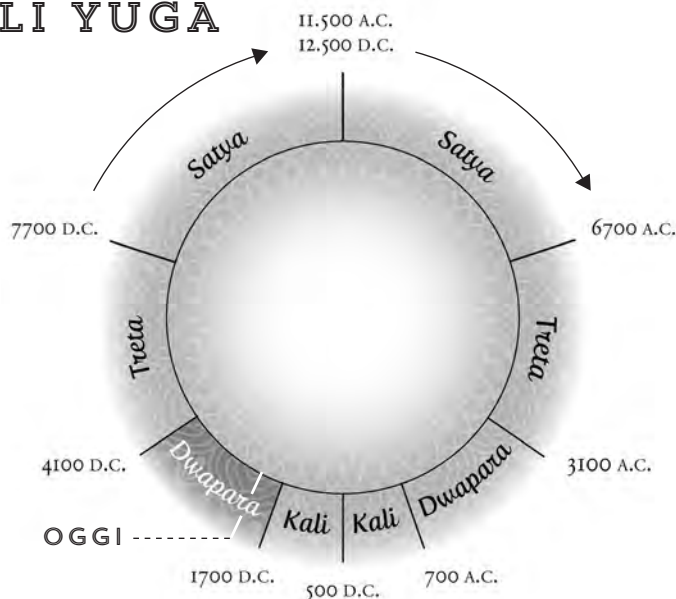
Gli insegnamenti dell'antica India ci portano un passo avanti. Anche qui, descrivono quattro epoche (*yuga*): *Kali*, *Dwapara*, *Treta* e *Satya*. I *rishi* vedici hanno aggiunto una visione più profonda: le epoche formano un ciclo continuo, che progredisce da una coscienza inferiore a una superiore per poi ridiscendere nuovamente, ripetendosi all'infinito nel corso di vasti periodi di tempo.

Nel suo libro *La scienza sacra*, Sri Yukteswar, guru di Paramhansa Yogananda, spiega la base cosmica di questo ciclo. Attingendo al sapere degli antichi saggi, egli scrisse che il nostro sole ha un suo doppio – una stella gemella – e che queste due stelle ruotano l'una attorno all'altra in una vasta orbita ellittica. Mentre i sistemi solari ruotano, si avvicinano e poi si allontanano da un grande vortice di energia al centro della nostra galassia. Questo movimento costituisce il ciclo degli *Yuga*.

Esiste una prova scientifica? Quando Sri Yukteswar scrisse *La Scienza Sacra* nel 1894, tali idee apparivano puramente speculative alla comunità scientifica. Oggi, tuttavia, gli astronomi parlano seriamente dell'esistenza di un doppio solare, forse una stella "oscura". Gli scienziati stanno anche trovando prove che suggeriscono che la Terra si sta muovendo verso il centro galattico, una regione che emette un'enorme quantità di radiazioni ed energia.

Sri Yukteswar spiegò che da questo grande sole centrale, chiamato in sanscrito "*Vishnunabhi*" – la "sede del potere creativo e del magnetismo universale" – emanano raggi di potente energia spirituale. Man mano che il nostro sistema solare si avvicina a questo centro, un'energia crescente inonda il nostro pianeta, risvegliando una maggiore consapevolezza nell'umanità. Al contrario, man mano che ci allontaniamo, la coscienza umana diventa più ottusa, più materialistica e meno capace di percepire le verità sottili. Pertanto, la progressione degli *yuga* determina l'ascesa e la discesa della coscienza umana.

GLI YUGA



Nel loro libro, *The Yugas: Keys to Understanding Our Hidden Past, Emerging Energy Age, and Enlightened Future*,* gli autori Joseph Selbie e David Steinmetz descrivono succintamente il ciclo degli *yuga*:

Sri Yukteswar spiega che il ciclo degli *yuga* è causato da influenze esterne al nostro sistema solare che agiscono sulla coscienza di tutta l'umanità. Man mano che la coscienza dell'umanità cambia a seguito di questa influenza, cambiano anche la percezione, la consapevolezza e l'intelligenza dell'umanità. Nelle epoche superiori descritte da Sri Yukteswar, l'umanità non solo sa di più, ma è anche in grado di percepire più di quanto facciamo oggi; l'umanità nel suo insieme non solo ha capacità più avanzate, ma diventa motivata in modo profondamente diverso man mano che le epoche si susseguono.

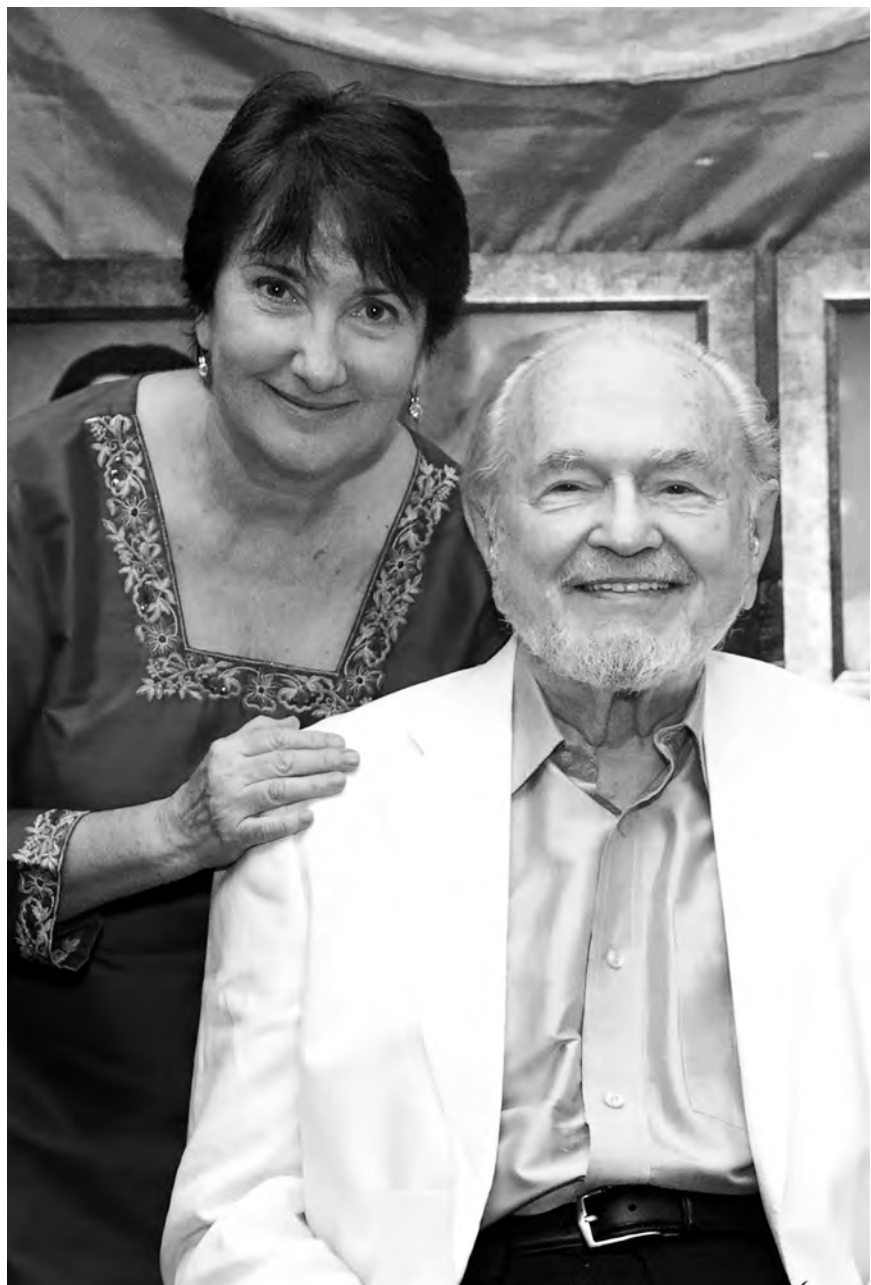
* "Gli Yuga: le chiavi per comprendere il nostro passato nascosto, l'era energetica emergente e il futuro illuminato". Disponibile solo in lingua inglese, edito da Crystal Clarity Publishers. (N.d.T.)

Un aspetto incoraggiante di questo ciclo è che le ere superiori durano più a lungo di quelle inferiori. Il *Kali Yuga*, l'Era Oscura, è la più breve, con una durata di soli 1200 anni. È seguito dal *Dwapara Yuga*, l'Era dell'Energia – la nostra era attuale – che dura 2400 anni. Segue il *Treta Yuga*, l'Era del Potere Mentale, che dura 3600 anni. Infine, il *Satya Yuga*, l'era più elevata, l'Era della Verità, con una durata di 4800 anni. Insieme, queste quattro ere formano un ciclo ascendente di 12.000 anni, seguito da uno discendente di 12.000 anni, che insieme costituiscono un ciclo degli *yuga* completo di 24.000 anni, che si ripete attraverso vasti periodi di tempo, noti complessivamente come un'Era di Brahma.

Per capire perché Yogananda e la sua linea di guru sono venuti durante il *Dwapara Yuga*, dobbiamo comprendere la natura della coscienza umana in ciascun periodo e il tipo di guida necessaria per aiutare l'umanità a progredire in quel particolare momento.

Il punto più lontano dal centro galattico è stato toccato, come spiegato da Sri Yukteswar, intorno al 500 d.C., nel corso del *Kali Yuga*: un periodo che gli storici occidentali identificano con il momento più profondo dell'Età Oscura, ovvero l'inizio dell'Alto Medioevo. Durante il *Kali Yuga*, la coscienza umana è più ottusa e legata alla forma, e considera il mondo materiale come la realtà ultima. La consapevolezza di un fondamento spirituale della vita è in gran parte assente e le società enfatizzano strutture rigide, divisioni e valorizzano il gruppo rispetto all'individuo. In un'atmosfera del genere, il cambiamento sembra impossibile e le nuove idee incontrano una forte resistenza.

La rigidità del Medioevo ne è un esempio: i re esercitavano un potere assoluto e “la forza era sinonimo di diritto”. Le verità spirituali erano oscurate dalla gerarchia religiosa, dal dogma e dal rituale. Gli storici osservano che l'unica invenzione significativa durante i 1200 anni del Medioevo fu la carriola, difficilmente considerabile una grande scoperta scientifica! Il *Kali Yuga* corrisponde all'età più bassa descritta da altre civiltà: l'Età degli Uomini in Egitto e l'Età del Ferro in Grecia.



SULL'AUTRICE



NAYASWAMI DEVI incontrò per la prima volta Swami Kriyananda nel 1969, un incontro che l'ha portata a dedicare la sua vita al sentiero spirituale. Nel 1975 ha sposato Jyotish Novak e la loro vita è sempre stata dedicata a servire insieme Swami Kriyananda e il loro guru, Paramhansa Yogananda.

La loro missione è di aiutare gli altri a vivere gli insegnamenti della realizzazione del Sé attraverso la meditazione la devozione e il servizio. L'impegno nell'arco di tutta la vita li ha condotti a tenere conferenze, insegnare, fare *counseling* e servire in tutto il mondo, diffondendo il messaggio che la pace interiore si raggiunge attraverso la meditazione.

Nel 2017 sono stati insigniti del Global Ambassador Peace Award, nel corso di una cerimonia alla sede delle Nazioni Unite, in riconoscimento del loro contributo alla promozione della pace mondiale.

Dal 1984 sono i Direttori Spirituali di Ananda Worldwide, iniziatori dell'opera di Ananda in Italia e in India e guide per il benessere spirituale di migliaia di devoti in tutto il mondo.

Devi è autrice di *La fede è la mia armatura: la vita di Swami Kriyananda*, e ha curato la revisione di due dei libri di Swami Kriyananda: *Intelligenza intuitiva* e *The Light of Superconsciousness*.

Jyotish e Devi, insieme, sono autori di numerose pubblicazioni, tra cui *Un tocco di Luce*, *Un tocco di Gioia*, *Un tocco d'Amore*, *Un tocco di Pace*, *Un tocco di Saggezza* e *Un tocco di Potere*.

Per vedere il loro calendario di corsi ed eventi, puoi visitare il loro sito jyotishanddevi.org.

L'ISPIRAZIONE

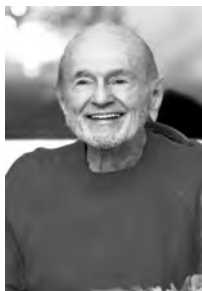


PARAMHANSA YOGANANDA (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

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

Yogananda nutriva una profonda venerazione per la *Bhagavad Gita*, inserita nel *Mahabharata*, considerandola una scrittura suprema sullo yoga e sulla realizzazione del Sé. Yogananda interpretò l'epica guerra del *Mahabharata* come una grande allegoria della battaglia interiore tra le qualità divine dell'anima (i Pandava) e le forze guidate dall'ego (i Kaurava), dove ogni personaggio simboleggia aspetti della mente umana, dei sensi e del percorso spirituale.

Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche, basate su principi scientifici e permeate di devozione e saggezza. Fin dai primi passi, esse consentono di creare un equilibrio armonioso tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.



SWAMI KRIYANANDA (J. Donald Walters), nato nel 1926 in Romania da genitori americani, ha compiuto i suoi studi dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo di Paramhansa Yogananda nel 1948, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: l'educazione, i rapporti con gli altri, il matrimonio, gli affari, l'arte, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi.

Oltre a essere un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è stato anche un compositore di fama internazionale, autore di oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha fondato la prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono oltre mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo il 21 aprile 2013 ad Ananda Europa, nei pressi di Assisi, ma i suoi messaggi di pace e d'amore continuano a ispirare molte anime, di tutti i sentieri, ovunque nel mondo.

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 oltre centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti della realizzazione del Sé.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di *Ananda 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.

Numerosi i corsi di *Ananda Yoga* offerti, a tutti i livelli: dai weekend introduttivi ai programmi intensivi, fino alla formazione per insegnanti e ai corsi di specializzazione.

*Se desideri maggiori informazioni sui nostri programmi in presenza e online, visita il sito **WWW.ANANDA.IT** oppure telefona allo 0742.813.620.*



❧ La casa editrice festeggia 25 anni ❧



Fondata nel 2001 da Swami Kriyananda, la nostra casa editrice celebra con gioia 25 anni di servizio alla missione di Paramhansa Yogananda, di Swami Kriyananda e dei Maestri del sentiero della realizzazione del Sé. *Grazie per l'opportunità di servirvi in quest'opera e grazie per il vostro sostegno.*



Ananda Edizioni



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, dove troverai anche i nostri e-book.



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

con audiolibro scaricabile

Edizione originale del 1946

Paramhansa Yogananda



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 sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo come Yogananda per la prima volta lo consegnò al mondo. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 548 pagine, con fotografie.

L'audiolibro completo letto da Enzo Decaro. Questo splendido audiolibro contiene l'*Autobiografia di uno yogi* in versione integrale, letta dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. 21 ore d'ispirazione, su chiavetta o download.

In versione integrale tascabile. A grande richiesta, questo libro straordinario è disponibile in versione integrale tascabile, da portare con te, ovunque, per una sempre nuova ispirazione. 704 pagine con fotografie.



VIVERE L'AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

108 giorni con Yogananda

Jayadev Jaerschky e Sabaja Mascia Ellero



In questo libro, 108 importantissimi insegnamenti yogici vengono portati alla luce in tutta la loro potenza e bellezza, con l'amorevole guida di Yogananda e di 27 potenti santi protagonisti dell'*Autobiografia*. Con frasi ispiranti, brani inediti, esercizi di autoconsapevolezza e affermazioni di Yogananda. 326 pagine, con fotografie a colori.



Titolo Originale: *Divine Awakening: The Mission of Paramhansa Yogananda and His Disciple, Swami Kriyananda*

Prima edizione inglese: maggio 2026

Prima edizione italiana: luglio 2026

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Carla Lorzio.

Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato, spiritualmente e finanziariamente, alla realizzazione di quest'opera.

ISBN: 97 88833321 462



Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375 | whatsapp 338-9134468

www.anandaedizioni.it

amicideilibri@yoganandaedizioni.it

Finito di stampare nel luglio 2026 presso Rotomail S.p.A., Italia

Una chiamata per OGNI ANIMA

Che cosa significa essere un guerriero della luce?

Non significa combattere contro il mondo, ma imparare a vivere con più coraggio e consapevolezza, mettendo la propria vita al servizio di alti ideali.



In queste pagine Nayaswami Devi ci accompagna nel cuore di una **straordinaria avventura spirituale vissuta accanto a Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda**. Attraverso ricordi personali, insegnamenti senza tempo ed episodi spesso inediti, scopriamo come una piccola comunità, nata tra le colline della California, sia diventata il seme di un movimento spirituale che oggi continua a ispirare migliaia di persone nel mondo.

In questo libro scoprirai:

- la straordinaria missione di Yogananda e di Kriyananda
- il significato profondo del discepolato e della guida dei Maestri
- il grande valore della comunità, della meditazione e del servizio
- come diventare uno strumento di Luce per il mondo.

Questa non è soltanto la storia di una missione iniziata oltre cinquant'anni fa. È una **chiamata** rivolta a tutti coloro che sentono nel cuore il desiderio di partecipare al grande risveglio della Coscienza.

La grande opera dei Maestri continua. E oggi attende anche il nostro sì.

«Possa questo libro ispirarvi a vedere le infinite possibilità che vi attendono. E attraverso di esso, possiate rendervi conto che la luce di Dio ci guida sempre verso l'alba di un risveglio divino per tutti». ~ Nayaswami Devi



Disponibile anche in  e-book

È INIZIATA UNA NUOVA ERA.

*Questa è la storia di chi
è venuto a guidarla.*

Nel luglio del 1969, una giovane donna – la futura Nayaswami Devi – attraversa gli Stati Uniti seguendo un'intuizione che non sa spiegare. Arrivata in una piccola fattoria tra le colline della California, incontra Swami Kriyananda, diretto discepolo di Paramhansa Yogananda. Quello stesso giorno nasce Ananda World Brotherhood Village, una comunità spirituale destinata a diffondere nel mondo un nuovo modello di vita.

Da quell'incontro prende avvio un'avventura durata oltre cinquant'anni: la realizzazione concreta della missione affidata da Paramhansa Yogananda ai suoi discepoli, per preparare l'umanità a una nuova era di consapevolezza.

Lasciati guidare alla scoperta di:

- la nascita delle "colonie di fratellanza mondiale", il sogno di Yogananda;
- come vivere gli insegnamenti dei Maestri nella vita quotidiana;
- come diventare anche tu un guerriero della luce.

*«Questa non è la mia opera. Non è la tua opera.
È l'opera di Babaji e del Maestro. Saranno loro
a portarla avanti». ~ Swami Kriyananda*



Ananda Edizioni

L'AUTRICE



NAYASWAMI DEVI è discepola di Paramhansa Yogananda attraverso Swami Kriyananda, con il quale ha condiviso oltre quarant'anni di vita, servizio e profonda sintonia spirituale.

Dal 1969 ha dedicato la propria vita alla meditazione, al servizio e alla diffusione degli insegnamenti della realizzazione del Sé, accompagnando migliaia di persone nel loro cammino di crescita spirituale.

Insieme al marito, Nayaswami Jyotish, successore spirituale di Swami Kriyananda, ha contribuito alla nascita e allo sviluppo delle comunità Ananda negli Stati Uniti, in Europa e in India. Dal 1984 Jyotish e Devi sono i direttori spirituali di Ananda Worldwide e continuano a viaggiare in tutto il mondo, offrendo conferenze, ritiri e corsi spirituali. Per il loro instancabile impegno nella diffusione della pace e dei valori spirituali hanno ricevuto il Global Ambassador Peace Award presso le Nazioni Unite.

Devi è coautrice di numerosi libri dedicati all'applicazione degli insegnamenti yogici nella vita quotidiana. Tra questi, pubblicati in italiano da Ananda Edizioni: *Un tocco di Luce, Un tocco di Gioia, Un tocco d'Amore, Un tocco di Pace, Un tocco di Saggezza, Un tocco di Potere* e *La fede è la mia armatura*.

Conosciuta per la sua profonda saggezza, la sua materna dolcezza e la capacità di rendere gli insegnamenti dei Maestri semplici e concreti, Devi ispira ogni persona a vivere con più fede, gioia e consapevolezza, rispondendo con coraggio alla chiamata della propria anima.

Per informazioni su corsi, ritiri e programmi, visita jyotishanddevi.org.



Ananda Edizioni