

ISHAN FERRI



Diventa Canale di  
**LUCE**

Sintonizzati con la Grazia Divina  
per andare oltre ogni limite



Diventa Canale di  
**LUCE**

ISHAN FERRI

Diventa Canale di  
**LUCE**

---

Sintonizzati con la Grazia Divina  
per andare oltre ogni limite



*Ananda Edizioni*



*Ananda Edizioni*

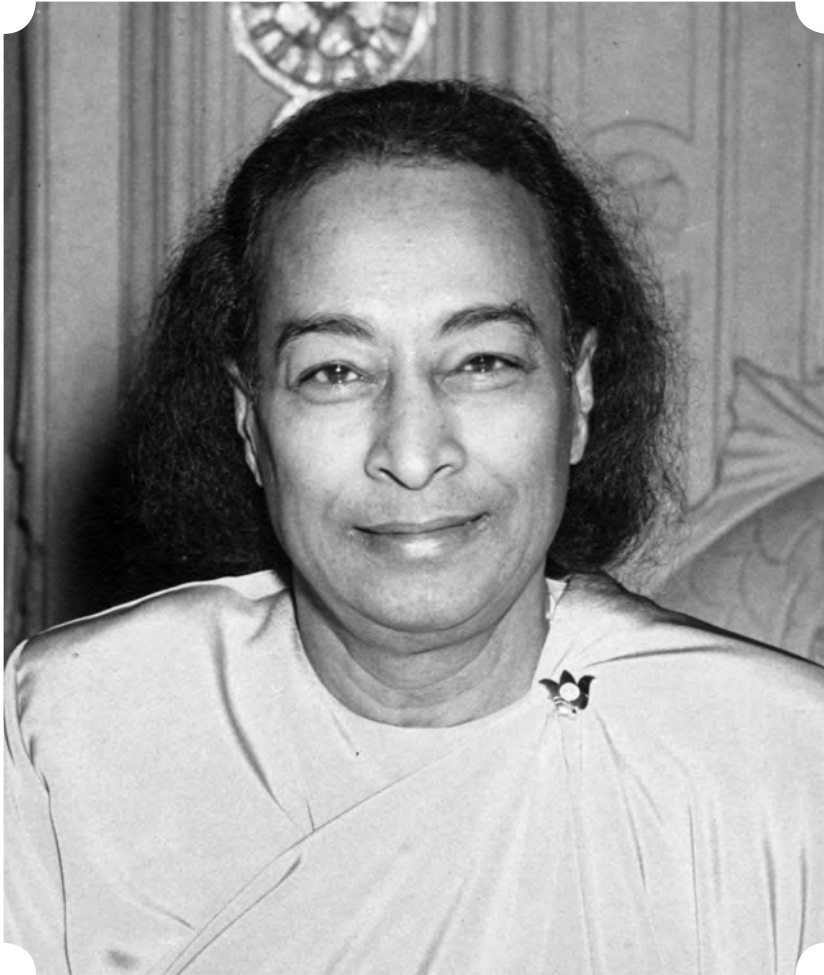
© Copyright edizione in lingua italiana Yogananda Edizioni 2026.

*Tutti i diritti riservati.*

DE DEDICA

---

*Dedico questo libro al mio grande guru  
PARAMHANSA YOGANANDA,  
la cui sottile presenza ha ispirato ogni pensiero  
e guidato ogni parola di quest'opera.*



«Quando la mente e la volontà sono in sintonia con la volontà divina, non dovete muovere un dito per cambiare le cose sulla terra. La legge divina opererà per voi. Io ho conseguito tutti gli obiettivi importanti della mia vita per mezzo del potere della mente, sintonizzata con la volontà di Dio.

Quando la dinamo divina è attiva, qualunque cosa io desidero si avvera».

~ **PARAMHANSA YOGANANDA** ~

## ☞ **INDICE** ☞

PREFAZIONE		7
INTRODUZIONE		11
CAPITOLO 1. Chi siamo veramente? L'inizio del viaggio interiore		17
CAPITOLO 2. Dal buio alla luce: i quattro stadi verso la sintonizzazione divina		23
CAPITOLO 3. Liberare il flusso della Grazia divina		43
CAPITOLO 4. Preparare il terreno per il Divino		51
CAPITOLO 5. Il salto evolutivo: progredire dal tuo punto di partenza		61
CAPITOLO 6. L'origine dei tuoi pensieri e il segreto per trasformarli		75
CAPITOLO 7. Dai programmi limitanti all'intuizione divina		87
CAPITOLO 8. Come si creano i programmi mentali		93
CAPITOLO 9. Liberare il vecchio per accogliere il nuovo		107
CAPITOLO 10. I tre pilastri della trasformazione		115
CAPITOLO 11. Sciogliere i condizionamenti per aprire il canale divino		123
CAPITOLO 12. Differenza tra condizionamenti e intuizione divina		133
CAPITOLO 13. Attrarre più di quanto possiamo immaginare		139
CAPITOLO 14. La legge universale dell'amore		157
CAPITOLO 15. La chiave per il successo: la purificazione		169

CAPITOLO 16. Il perdono come via di liberazione karmica	199
CAPITOLO 17. Il magnetismo della gratitudine	209
CAPITOLO 18. Sviluppare l'intuizione	217
CAPITOLO 19. L'autoguarigione attraverso il centro interiore	227
CAPITOLO 20. Il vero successo: magnetizzarlo dal centro interiore	239
CAPITOLO 21. Come liberarsi dai legami karmici del passato	255
CAPITOLO 22. Come aiutare gli altri dal nostro centro interiore	269
CAPITOLO 23. Purificare il passato per liberare il presente	279
CAPITOLO 24. La meditazione: una pratica a trecentosessanta gradi	287
CAPITOLO 25. L'arte del silenzio interiore: diventare canali dell'infinito	299
POSTFAZIONE	303
ELENCO DELLE PRATICHE SPIRITUALI	307
ELENCO DELLE STORIE SPIRITUALI	308
BIBLIOGRAFIA	309

## ☞ PREFAZIONE ☞

Questo libro non viene da me, viene dall'alto. È già scritto nella tua anima, già inciso nell'etere. Devi solo coglierlo, riceverlo, imparare a sintonizzarti. Chiedi, definisci il tema e apriti alla ricezione. Permetti alla tua coscienza di espandersi.

Caro lettore, ciò che troverai in queste pagine è un messaggio che giunge dalla tua anima, da un anelito profondo che da molto tempo dimora nel tuo cuore: il desiderio di trovare uno scopo, di comprendere il senso della vita. È già tutto scritto dentro di te, già presente nel tuo cuore. Devi solo vedere la strada, la direzione che vuoi darle, il percorso che la tua anima desidera intraprendere.

Apri il tuo occhio interiore e lasciati guidare dalla tua coscienza. Mentre leggerai queste pagine colme di consapevolezza, amore e Luce divina, si risveglierà in te questa stessa luce. Per sintonia, la tua anima vibrerà della medesima luminosità e comprenderai con chiarezza le risposte che cerchi – senza dover faticare con la mente – perché anche queste sono già dentro di te. Devi solo imparare ad aprire il tuo cuore per ricevere e cogliere l'essenza della tua anima, l'essenza della tua vita, per comprendere la direzione che hai già deciso di intraprendere ma che ancora non riesci a vedere.

È come se indossassi occhiali molto scuri che ti fanno intravedere ciò che hai davanti, ma non con totale chiarezza. Ciò che riceverai durante il cammino che faremo insieme è il potere interiore per togliere questi occhiali, affinché la tua anima, il tuo essere, la tua coscienza possano vedere chiaramente chi sei veramente, possano riconoscere la tua natura divina, possano renderti libero da ogni schiavitù che hai creato in questa vita, consapevolmente o meno.

Non fartene un cruccio; noi creiamo la nostra gabbia vita dopo vita, anno dopo anno, aggiungendo una sbarra alla volta. La buona notizia è che se noi le creiamo, sappiamo anche come rimuoverle. Nel nostro profondo possediamo tutta la conoscenza per eliminare ciascuna di queste sbarre. Nessuno può dirci come fare, nessuno può farlo per noi. Solo noi, con consapevolezza, forza di

volontà e determinazione, possiamo sciogliere i lacci che ci tengono legati a questa gabbia.

Puoi farlo tu, ora, in questo momento se lo desideri. Nessuno te lo impedisce. Solo tu puoi limitare te stesso. Allora, vuoi liberarti da questa gabbia? Se così è, sei sulla strada giusta e puoi continuare questo cammino insieme a me.

Troverai molta consapevolezza, molte informazioni che all'inizio potrebbero sembrarti insolite, ma dentro di te le sentirai vere. Comprendendole nel profondo, capirai che tutto ha un senso, che tutto è chiaro e che sei tu ad avere in mano il tuo destino. Sei tu che puoi disegnare il tuo futuro, realizzarlo con grande chiarezza anche senza saper dipingere.

Sarà un'opera splendida!

Il segreto è solo questo! Ed è sorprendente ciò che sto per dirti, perciò ascolta con attenzione, ti stupirà! Il segreto per renderti libero è capire che devi essere tu ad agire. Tutto qui!

Potrà sembrare una contraddizione rispetto al tema di questo libro, che vuole portarti a essere un canale della coscienza Divina. E sì, a livello intellettuale e per la mente razionale questo può apparire come un paradosso, ma è proprio il paradosso che lo rende reale! Lo scopo è quello di portare la tua mente a disconnettersi da tutto ciò che può creare ostacoli al tuo progresso spirituale, e poiché non riuscirà più a rendere quegli ostacoli reali, andrà in "blocco".

Quando la mente si ferma, quando non può più ragionare, potrai scoprire chi sei veramente. È questo il paradosso: lasceremo che non sia più la nostra mente ad avere il controllo, ma faremo agire un'altra parte del nostro essere. Agirà il cuore. Con la mente ferma e il cuore calmo, quando i sentimenti limitanti e irrequieti sono stati placati, allora il cuore diventerà come una grande coppa che riceve dall'alto, da Dio, la guida e l'ispirazione. Diventerà chiaro il nostro sentiero, si renderà evidente la direzione della nostra vita.

Approfondiremo passo per passo questo processo e lo comprenderemo insieme. Capiremo il suo funzionamento, prima a livello teorico e poi pratico, perché gli insegnamenti dello yoga – gli antichi insegnamenti della meditazione – hanno lo scopo di rendere pratica e reale la nostra vita. Sono scientifici, come diceva Paramhansa Yogananda: se pratici in modo corretto, con il giusto atteggiamento, otterrai i risultati attesi, come tutti i ricercatori prima di te.

I grandi saggi e i grandi yogi del passato hanno raggiunto quella meta e, poiché siamo tutti uguali come sostanza ed essenza, se un grande maestro ha

ottenuto risultati con quella pratica, anche tu otterrai gli stessi risultati praticando nei modi in cui lui ha praticato. È qui la chiave!

Scopriremo e analizzeremo una modalità, un percorso che inizia con la consapevolezza dei nostri limiti e dei nostri punti deboli, ma anche delle nostre potenzialità che devono essere coltivate, se non sono già sviluppate in noi. Ci vuole solo la volontà e soprattutto il desiderio di trasformare la nostra vita!

Dopo aver preso consapevolezza dei nostri limiti interiori, andremo consapevolmente a rimuoverli, per “lasciare spazio” alla coscienza divina di entrare e portare il cambiamento che cerchiamo. Useremo pratiche semplici ma molto efficaci, con meditazioni guidate, visualizzazioni e preghiere di purificazione, e alla fine inviteremo la Grazia divina con la sua Luce trasformante a dimorare in noi, per magnetizzare la nostra vita con l’abbondanza divina, affinché ogni nostra necessità possa manifestarsi nella nostra esistenza.



**S**e hai preso in mano questo libro, se sei arrivato a questo punto, significa che qualcosa nella tua vita ancora non ti soddisfa pienamente e che stai cercando nel profondo di te stesso. Sappi che la tua anima sta chiamando e ti vuole guidare verso le risposte, verso la consapevolezza che in te c’è di più, che quel qualcosa che ancora non conosci lo puoi ottenere. Puoi cambiare la tua vita se lo vuoi. Sta tutto nella tua volontà, e nel tuo desiderio di intraprendere un cammino di trasformazione.

Possiamo fare insieme questo viaggio. Sarà piacevole, armonioso e colmo di conoscenza e consapevolezza. Ma come ogni viaggio nell’oceano, quando si naviga nella notte nel buio più profondo – in cui ora ci troviamo – dobbiamo trovare un modo per non perderci.

Perché, sai, quando siamo nella luce, quando siamo appagati dalla vita, non siamo stimolati a cercare. Ma quando invece abbiamo bisogno di trovare altro, quando abbiamo capito che ciò che cerchiamo, ciò a cui interiormente aneliamo più di qualsiasi altra cosa è uscire da questo buio, allora iniziamo il cammino.

Ma il cammino lo iniziamo sempre nel buio, dal buio verso la luce. Ed è proprio quando siamo sulla nave e stiamo cercando il porto sicuro, che sappiamo essere lì da qualche parte, ma non conosciamo ancora la direzione da dare al nostro tragitto – l’unica cosa certa è che vogliamo andare – allora dobbiamo guardare le stelle. È seguendo la stella polare che troveremo la direzione, che

capiremo dove andare. Comprenderemo che è la Stella la nostra guida, è la Stella la direzione da seguire.

Comprenderai, nel cammino del risveglio interiore, quanto questa stella sia importante per te e per la tua realizzazione spirituale. Ora considerala solo come la meta, come per i Re Magi che cercavano il Cristo. Anche tu, seguendo la tua Stella – la Coscienza Cosmica in noi – troverai ciò che cerchi, forse già alla fine di questo libro.

## ≡ INTRODUZIONE ≡

### Un nuovo approccio al sentiero spirituale

**È** importante sottolineare la chiara comprensione dell'approccio che è bene avere sul sentiero spirituale. Occorre pensare da un punto di vista differente da quello che si utilizza nella vita quotidiana: un punto di vista non intellettuale e non teorico. Bisogna invece comprendere l'importanza di aprirsi alla Grazia divina tramite l'apertura del cuore, acquisendo la capacità di farlo consapevolmente. Solo così riusciremo a sintonizzarci con la Grazia divina per essere guidati e ispirati in ogni scelta e decisione, ed essere aiutati a prendere la giusta direzione nella vita.

I punti chiave che approfondiremo e tratteremo sono essenziali per crescere nel cammino spirituale. In particolare, studieremo come è possibile accedere alla guida interiore, alla sintonia con una realtà più grande. L'apertura del cuore sarà lo strumento fondamentale per ricevere ed essere guidati.

Un altro punto essenziale da approfondire sarà quello di capire come funziona la nostra mente e quanto sia importante ampliare gli orizzonti mentali per evitare qualsiasi condizionamento nelle scelte e nelle direzioni che si vorranno prendere. Questo avverrà prima con la comprensione del funzionamento della nostra mente e successivamente con pratiche di purificazione mentale per pulire, calmare, lasciare andare e sciogliere tutti quei limiti e blocchi che possono filtrare in modo distorto la guida che arriva dall'alto.

### Il valore delle giuste compagnie

**U**n valido aiuto fin da subito può essere quello di coltivare le giuste compagnie, frequentando persone che hanno già percorso questa strada e che conoscono il cammino. Esse potranno aiutarci a superare gli osta-

coli che si possono incontrare lungo il percorso, e noi potremo attingere sia alle loro vibrazioni sottili, sia alla loro esperienza diretta.

La guida di un vero maestro realizzato, di un Guru unito al Divino, che sia ancora in vita o in un piano più sottile dell'esistenza, sarà la tua zattera per la salvezza, se solo imparerai a sintonizzarti con la sua coscienza, se sarai capace di sentire la Sua presenza dentro di te, coltivando la sintonia interiore con la Luce divina che egli rappresenta. Paramhansa Yogananda diceva spesso ai suoi discepoli: «Anche quando me ne sarò andato, il mio aiuto verrà sempre conferito ai devoti di tutto il mondo, se rimarranno in sintonia con me.» e aggiungeva: «A chi mi penserà vicino, io sarò vicino».

Paramhansa Yogananda fu uno yogi e guru che portò gli insegnamenti dello yoga e della meditazione in Occidente. Nel 1920 si trasferì negli Stati Uniti dove fondò la Self-Realization Fellowship. La sua opera principale, *Autobiografia di uno yogi* (1946), rimane tutt'ora un classico della letteratura spirituale. Trascorse oltre trent'anni in America insegnando il *Kriya Yoga* e creando un ponte tra la spiritualità orientale e occidentale, in particolare tra gli insegnamenti originali del Cristo e di Krishna, mostrando i numerosi parallelismi tra queste due tradizioni.

Entrò nel *Mahasamadhi*, l'uscita consapevole dal corpo, il 7 marzo del 1952 a Los Angeles in California, lasciando a continuare la sua opera migliaia di discepoli e centri spirituali in tutto il mondo. Yogananda parlava spesso dell'importanza della sintonia con il Guru e con la nostra natura più elevata. Insegnava che questa connessione va oltre i limiti del tempo e dello spazio, e molti devoti possono testimoniare della sua guida e presenza sottile nelle loro vite.

Uno di questi è Swami Kriyananda, suo discepolo diretto, che seguendo gli insegnamenti del Maestro e mantenendo la sintonia con lui, ha portato i suoi insegnamenti in tutto il mondo e ha fondato numerose comunità spirituali chiamate Ananda, realizzando il sogno del suo Guru.

Il suo esempio rivela una verità profonda: la relazione tra Guru e discepolo opera sul piano dell'anima, dove la distanza fisica non conta e la presenza si manifesta attraverso la sincerità del cuore. Yogananda sottolineava sempre che lui non era il Guru, ma che solo Dio è il Guru di ogni sincero ricercatore spirituale. Insegnava che ognuno di noi, coltivando la sintonia con il Divino, può essere sempre guidato nella giusta direzione. Lui diceva: «*Il cammino spirituale richiede coraggio, dedizione e l'assoluta convinzione che solo Dio possa soddisfare il desiderio dell'anima di vera felicità. Finché continuerai a impegnarti, Dio non ti deluderà mai.*»

Spesso per insegnare questo concetto ai suoi discepoli lo faceva in modi molto particolari; ecco una storia a riguardo.

Una volta Paramhansa Yogananda insistette per mettere un “cappello da somaro” sulla testa di una discepola, che si rifiutò ostinatamente. Sebbene lo facesse per scherzo, Yogananda continuò a insistere. La cosa andò avanti per un po’. Alla fine lei disse: «Va bene, Maestro».

Non appena acconsentì a indossare il copricapo, lui smise di insistere e lo ripose. Voleva solo che rinunciassse a quel pizzico di ego che diceva: «Non voglio essere considerata stupida!». La sua riluttanza a indossare il copricapo sembra una cosa da poco, eppure Yogananda le disse in seguito: «Ho visto Dio e Satana ai lati opposti di te. Se ti fossi voltata dalla parte sbagliata, saresti stata perduta per questa vita».

Siamo sempre a quel punto di decisione. La nostra aspirazione all’illuminazione dell’anima ci porta verso l’alto, verso il Divino, ma c’è anche la spinta verso il basso delle abitudini passate e delle tendenze subconscie. Quale direzione prenderete? Una volta che imboccherete la direzione sbagliata, vedrete tutti i motivi per cui è la direzione giusta per voi. Non correte rischi del genere.\*



**C**on la certezza della presenza del Divino nella nostra vita, possiamo affrontare con gioia ogni sfida che la vita ci porrà davanti, perché sapremo interiormente di non essere soli, ma anzi di essere sostenuti e guidati da una mano invisibile ma reale.

Anche Padre Pio diceva sempre ai suoi figli spirituali: «Non preoccuparti, dietro di te ci sarò sempre io», riferendosi alla sua presenza e al suo sostegno spirituale anche dopo la morte.

In questo libro troverai la compagnia di molti santi e persone di successo attraverso storie ispiranti sulla loro vita; sentirai la loro presenza viva accanto a te. Nel nostro cammino insieme cercheremo di rendere sempre più manifesta

\* Rivista *Clarity Magazine*, 2010.

la consapevolezza della presenza divina con noi e in noi, affinché la Sua saggia guida ci accompagni costantemente.

Sarà essenziale anche capire come siamo fatti, come è composta la nostra mente nei suoi aspetti più profondi, e imparare a conoscere e prendere coscienza delle nostre potenzialità. Altrettanto importante sarà sapere quali sono gli ostacoli che noi stessi abbiamo creato o che potremmo creare in futuro, per poterli limitare e controllare.

## L'importanza dell'autodisciplina

**A**pprofondiremo inoltre l'importanza dell'autodisciplina, essenziale per avere successo nel nostro lavoro di trasformazione. Condividerò con te molte pratiche che possono condurre allo stato di sintonia che stiamo cercando.

La pratica costante e regolare della meditazione e degli esercizi che troverai in questo libro ti condurrà a questa trasformazione interiore, se verrà applicata almeno un po' di autodisciplina. Il nostro ego cercherà di opporsi a questo cambiamento, ed è qui che servirà applicare ancor più la nostra determinazione. Per diventare un pianista abile che con la sua musica riesca ad allietare un grande pubblico in un affollato teatro, è necessario esercitarsi ogni giorno, con costanza e dedizione. La stessa cosa sarà per il cammino spirituale: se vorremo portare nella nostra vita l'amore e la Luce divina in ogni ambito e se vorremo che quella presenza divina attragga a noi ogni benedizione e appagamento materiale e spirituale, sarà necessario prendere sul serio questo cammino e farlo con costanza e determinazione. Come si dice, Roma non è stata costruita in un giorno! Non sarà la pratica occasionale di una giornata a settimana a portare i cambiamenti attesi, ma la costanza di ogni giorno. Anche solo quindici minuti al giorno saranno sufficienti all'inizio per poter vedere i primi risultati.

Perciò, in questo libro, alcuni concetti fondamentali verranno deliberatamente ripetuti più volte. Si tratta di una pratica che rispecchia la tradizione degli antichi insegnamenti spirituali orientali, dove le verità essenziali venivano presentate più volte con lo scopo preciso di permetterne l'assorbimento nella mente subconscia del discepolo. Tale ripetizione non è casuale, ma serve uno scopo spirituale profondo: aiutare il lettore ad assimilare in modo duraturo e trasformativo le nozioni più importanti del percorso interiore.

## Le pratiche di *Diventa Canale di LUCE*

**I**n questo libro troverai quindici pratiche composte da esercizi e meditazioni guidate. Dieci di queste sono disponibili anche in versione audio, registrate personalmente nel tempio di Ananda Shanti, un luogo sacro dedicato alla meditazione e alla crescita spirituale.

Puoi scegliere se seguire il testo scritto o immergerti nell'esperienza audio guidata. Per rendere questa esperienza ancora più trasformante, ti consiglio di trovare un luogo tranquillo dove poterti rilassare completamente e aprire alle vibrazioni armonizzanti delle pratiche proposte.





## CAPITOLO 1

# Chi siamo veramente? L'inizio del viaggio interiore

---

«Non è felice chi è ritenuto tale dagli altri,  
ma solo chi ha la vera felicità nel cuore; e non  
vi è altra vera felicità che avere Dio nel cuore».

☞ SAN GIUSEPPE DA COPERTINO ☞

## La meta suprema

**I**l cammino spirituale conduce alla meta suprema. È lo scopo della vita, è il motivo per cui abbiamo scelto di tornare su questa terra per compiere il nostro viaggio, per vivere un'esperienza spirituale con lo scopo di riunirci con il Creatore – Padre o Madre, come preferiamo chiamarlo – che ci ha generati.

Il cammino spirituale non richiede necessariamente scelte drastiche; non è indispensabile rinunciare a ogni cosa del mondo. Lo scopo è la presa di consapevolezza del nostro mondo interiore, non esteriore. È comprendere dentro di sé la risposta all'unica domanda che vale la pena porsi: chi siamo realmente e perché siamo qui in questo mondo? Questa domanda, se posta con sincero desiderio di trovare risposta, ci porterà a capire qual è l'unico motivo che possa guidarci e ispirarci lungo questo cammino. La risposta a questo interrogativo essenziale ci viene illuminata da una delle frasi più ispiranti di Paramhansa Yogananda rivolta ai suoi discepoli: «Sei venuto sulla terra per compiere una missione divina, riunirti a Dio. Devi capire quanto questo sia immensamente importante! Non permettere che il minuscolo ego ti impedisca di raggiungere una meta infinita».\*

\* Paramahansa Yogananda *Il Maestro disse*, Astrolabio, Roma, 1970.

## La sofferenza come risveglio

Quando iniziamo a vivere sul piano materiale, quando facciamo esperienza in questa realtà grossolana, quando iniziamo a soffrire a causa di ciò che ci accade e che incontriamo lungo il cammino – sia per quello che è dentro di noi, sia per ciò che ci circonda – comprendiamo che l'unica strada e l'unico scopo della vita è cercare altro. Cercare qualcosa di più grande che dia un senso alla nostra esistenza e dunque cercare la libertà nel livello profondo di noi, che si può trovare solo nella nostra realtà spirituale.

Comprendiamo che ciò che desideriamo è la libertà dalla schiavitù di questo mondo illusorio, nel quale ci troviamo a dover giocare, a dover recitare in un film senza sapere di essere attori che stanno interpretando un ruolo. Non siamo consapevoli di non essere quel personaggio, ma invece la nostra anima-attore continua a soffrire, vede un mondo che la delude e che la tormenta costantemente e non comprende il perché.

Ma è grazie a quella sofferenza che comprendiamo che in realtà sono proprio queste delusioni, questi tormenti, che ci spronano a cercare di più e che ci esortano a guardare oltre i limiti intorno a noi. Ed è per questo che tutti i grandi maestri, tutti i Santi, hanno sempre cercato altro al di fuori del mondo, hanno sempre scavato più in profondità dentro di sé per trovare l'Origine della loro essenza, per trovare lo scopo della vita. Allora ci chiediamo: come possiamo anche noi comprendere la direzione che la nostra anima vuole seguire? Come facciamo a comprendere lo scopo della nostra vita?

## Il cammino di ricerca

Il cammino che faremo insieme ha questa funzione, questa intenzione: illustrare con chiarezza alcune modalità che possono aiutarci a trovare lo scopo della vita e, quindi, la direzione da darle. Non prometto risultati immediati, né la semplicità della ricerca, ma sono certo che potrai trovare le risposte che cerchi, se seguirai con costanza, con devozione e con la certezza interiore che arriverà la giusta guida che ti indicherà la direzione che stai cercando.

Sono altresì certo che otterrai grandi risultati e grandi trasformazioni interiori. Noterai fin da subito che cambierà il tuo modo di guardare il mondo e, a un certo punto, comprenderai lo scopo profondo della tua vita, semplicemente perché è questo ciò che stiamo facendo ed è questo ciò che stiamo cercando qui: dare un senso profondo alla vita per non sentirci qui senza uno scopo utile, per

non sentire che stiamo perdendo tempo senza dare una motivazione importante a questa preziosa esistenza.

## La mano divina che ci guida

**S**e dedichiamo la nostra vita, con devozione, con determinazione e con amore profondo, a Dio, e Gli facciamo capire che l'unica cosa che conta per noi, nel profondo della nostra anima, è tornare a fonderci con Lui, è tornare nella nostra casa interiore, allora potremo avere la certezza che una mano invisibile dal cielo verrà tesa verso di noi per aiutarci a salire! Dobbiamo solo manifestare il nostro intento profondo e concentrato, e vedremo che questo sarà il motore che farà partire tutta la macchina della nostra ricerca spirituale.

Quello che conta all'inizio di ogni viaggio è capire qual è la meta che vogliamo raggiungere, perché se saremo determinati e avremo definito chiaramente la nostra meta, cambierà tutto il programma della nostra esistenza. Quell'aiuto invisibile ci guiderà a comprendere le scelte e le direzioni da dare alla vita, che potranno non essere quelle che ci aspettiamo o abbiamo programmato, o quelle che la società o la famiglia pensano siano giuste per noi.

Anzi, spesso possono essere molto diverse e anche molto più interessanti, più articolate e forse talvolta non sempre semplici, ma senz'altro con grande appagamento interiore. Perché ogni cosa che faremo, ogni passo che muoveremo in quella direzione, ogni meta che raggiungeremo e ogni traguardo che supereremo, sarà solo per la nostra crescita interiore, sarà un passo in più verso la realizzazione totale e suprema. Per cui il primo passo da compiere su questo cammino è quello di definire chiaramente la nostra meta!

A tal riguardo vorrei condividere una mia esperienza personale: nell'aprile del 2012, durante un satsang tenuto da Swami Kriyananda al Tempio di Luce ad Ananda Assisi, egli parlò della necessità di vivere in un luogo lontano dalla città, in campagna, dove condurre una vita semplice con principi elevati. In quel periodo vivevo nella provincia di Milano, svolgevo la mia professione di architetto e non avrei mai pensato di lasciare quel luogo: una casa con giardino piacevole dove ospitavo amici e dove pensavo di essere felice. Invece, tornato a casa dopo quell'incontro, avevo subito messo in vendita la mia abitazione.

Cominciai a cercare un luogo dove poter vivere in campagna, immerso nella natura. Il mio desiderio era trovare un posto in collina – io sono di ori-

gine emiliana – per cui cercavo una proprietà in quei luoghi che avesse una bella vista. Era importante per me la soddisfazione di poter guardare fuori dalla finestra e ammirare il panorama. Avevo dunque iniziato a cercare un luogo con queste caratteristiche, impiegando più di un anno.

Avevo sempre cercato luoghi che soddisfacessero i requisiti che avevo in mente, finché a un certo punto mi venne un'ispirazione. Provai a chiedere a una persona che sapevo avere contatti con i contadini locali, e lui mi disse: «Sai, conosco proprio un contadino pensionato che vuole vendere la sua proprietà. Volevo acquistarla io per mio figlio, ma ci ha ripensato e dunque adesso è disponibile». Così andai a parlare con questo contadino.

Do po aver visitato i terreni ed esserne rimasto affascinato, decidemmo di acquistarli. Nel prezzo, il contadino incluse anche un fabbricato che non era quello che cercavamo, e in realtà nemmeno lo avevo notato o preso in considerazione essendo poco più di un vecchio rudere. Invece, proprio quel fabbricato si rivelò essere quello che è diventata la nostra sede, con tutte le dimensioni e gli spazi necessari per creare il centro spirituale che è oggi. Oltretutto, è un luogo molto più accessibile di tutti quelli che stavamo cercando, anche se non c'è quel panorama che per me era così importante.

Il luogo è diventato non solo la mia abitazione privata, ma anche uno spazio aperto a tutti. È cambiata molto la mia vita ed è molto diverso da quello che mi sarei aspettato e avevo in programma per il mio futuro. Ho lasciato che fosse qualcosa di più alto a guidarmi e a far sì che le cose andassero nella giusta direzione.

Non avrei mai immaginato di vivere in un contesto come questo prima di ascoltare Swami Kriyananda. Le mie aspettative si sono trasformate, e la mia vita si è trasformata in meglio, in modo molto diverso da quelli che erano i miei programmi. E penso che molto ancora arriverà. In realtà, è già arrivato molto, perché sono arrivate gradualmente tante persone veramente speciali e importanti che ho avuto l'opportunità di conoscere e che continuano a frequentare questo luogo. Sono diventate come una famiglia per me, una famiglia spirituale.

Quindi, funziona proprio così: quando ci apriamo e lasciamo che agisca la Grazia divina, ciò che accade è molto diverso da quello che avremmo pensato, voluto o previsto per le nostre vite. Ma arriva sempre ciò che è giusto, ciò che è meglio e ciò che è più rilevante per il nostro cammino spirituale.

## I gradini dell'evoluzione

Come facciamo per definire la nostra meta se ci sentiamo confusi? Se ci sentiamo indecisi sulle scelte da prendere, sulle direzioni da dare alla vita, come possiamo essere certi di avere definito la meta chiaramente, se forse non riusciamo nemmeno a vederla o a sentirla? Questa è una domanda lecita e dunque il primo passo da compiere è quello di capire in quale posizione ci troviamo lungo la nostra scala di evoluzione spirituale. In questo modo avremo chiarezza su dove siamo e comprenderemo quale sarà la destinazione della scala che stiamo salendo.

Così sarà più facile avanzare, perché conosceremo qual è il prossimo passo e, salito quel primo gradino, vedremo quello successivo. E passo dopo passo avremo raggiunto la meta finale!

Nel prossimo capitolo vedremo di fare chiarezza su questo punto e cercheremo di capire quali sono i gradini da salire. Analizzeremo le modalità che potremo attuare per passare al gradino successivo, in modo tale da poter fare velocemente e in sicurezza il cammino verso la luce.

## **Punti chiave del Capitolo 1**

- 1.** Il cammino spirituale conduce all'unione con il Creatore, scopo ultimo della vita
- 2.** Non richiede rinunce drastiche, ma consapevolezza del mondo interiore per rispondere a: chi siamo e perché siamo qui
- 3.** Viviamo inconsapevolmente come attori identificandoci con il ruolo anziché con l'anima
- 4.** Delusioni e tormenti sono catalizzatori per guardare oltre i limiti materiali
- 5.** Dedicando la vita a Dio con intento profondo, riceviamo aiuto divino
- 6.** È fondamentale definire chiaramente la meta spirituale
- 7.** È necessario comprendere la propria posizione nella scala spirituale per identificare il prossimo passo.





## Ishan Luca Ferri

Ishan Luca Ferri pratica la meditazione da circa trent'anni. Nel 2011 è diventato discepolo di Paramhansa Yogananda, e da quel momento ha scelto di mettere gli insegnamenti dell'antica scienza dello yoga al centro della sua vita. Nel 2018 ha completato la formazione come istruttore di *Raja Yoga*, e da allora insegna regolarmente tecniche di meditazione, pratiche di autoguarigione e crescita personale, unendo – sulla scia di Yogananda – gli insegnamenti della meditazione con quelli del Cristianesimo originale.

È cofondatore del centro di meditazione e comunità spirituale Ananda Shanti, nell'Appennino Emiliano, dove vive e pratica quotidianamente ciò che condivide con gli altri: la meditazione, la pratica e il servizio attraverso corsi e incontri di gruppo.

È cofondatore del centro di meditazione e comunità spirituale Ananda Shanti, nell'Appennino Emiliano, dove vive e pratica quotidianamente ciò che condivide con gli altri: la meditazione, la pratica e il servizio attraverso corsi e incontri di gruppo.

Di formazione è architetto, e proprio per questo gli viene naturale unire l'aspetto pragmatico e scientifico degli insegnamenti dello yoga con la dimensione più spirituale. Nei suoi seminari cerca sempre di portare gli antichi insegnamenti nella vita quotidiana per far sì che la spiritualità possa trasformare il nostro modo di vivere e non sia solo una bella idea slegata dalla vita reale.

Da questa esperienza diretta, fatta di anni di ricerca e di piccole e grandi trasformazioni, è nato questo libro.

## Ananda Shanti

Ananda Shanti è una piccola comunità spirituale situata nelle colline dell'Appennino Emiliano, in provincia di Reggio Emilia, un angolo di paradiso immerso nel verde, circondato da torrenti d'acqua cristallina e arricchito da coltivazioni di lavanda, nocciole e alberi da frutto.



La storia di questo progetto ha avuto inizio nel 2012, quando i suoi fondatori, Ishan e Pradip, sono stati profondamente ispirati da un discorso di Swami Kriyananda, in cui incoraggiava ad acquistare terreni nella natura per abbracciare uno stile di vita semplice guidato da alti ideali.

Oggi Ananda Shanti è un luogo dove vengono condivisi gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda attraverso corsi ed eventi che si svolgono principalmente nei fine settimana. Il centro permette di ospitare ritiri personali in ogni periodo dell'anno o soggiorni nel fine settimana. Nel piccolo borgo rurale adiacente si sta ampliando la comunità Ananda Shanti, con nuovi alloggi per i residenti e per gli ospiti.

Nel centro vengono organizzati regolarmente corsi di crescita personale tratti da questo libro e corsi di meditazione e *Raja Yoga*.

( VIENI A TROVARCI A BELEO, CASINA (RE) *in via Mulinello 7* )

Info:  *AnandaShanti* | [www.anandashanti.it](http://www.anandashanti.it) | [info@anandashanti.it](mailto:info@anandashanti.it) )

## 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](http://www.ananda.it) oppure telefona allo 0742.813.620.

# La Yogananda Academy

COMPRENDE TRE SCUOLE, OGNUNA DELLE QUALI OFFRE UN PERCORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI

Info: [www.yoganandaacademy.com](http://www.yoganandaacademy.com)



## LA SCUOLA DI RAJA YOGA

Questa Scuola è stata creata per coloro che desiderano approfondire la propria pratica della meditazione e trasmettere i benefici della meditazione agli altri. Il corso per *Istruttori di Raja Yoga* è strutturato in sette settimane, che è possibile frequentare presso il centro Ananda Assisi per un totale di 350 ore di formazione. FRA I TEMI TRATTATI: il *Bhakti*, *Gyana*, *Karma* e *Raja Yoga*; l'*Ashtanga Yoga* di Patanjali; il *Sanaatan Dharma*; la tecnica di *Hong-So*; gli Esercizi di ricarica di Yogananda; metodologia dell'insegnamento. Il diploma è riconosciuto dalla *European Yoga Alliance*.



## LA SCUOLA DI ANANDA YOGA

La Scuola di *Ananda Yoga* è riconosciuta a livello internazionale da *Yoga Alliance*. Il 1° livello prevede 350 ore (sette settimane), il 2° livello prevede 180 ore. Riceverà il diploma chi avrà completato con successo il percorso di formazione. La formazione offerta è professionale, completa e ispirante; permette di imparare a praticare e insegnare lo yoga per ottenere il massimo benessere a tutti i livelli e raggiungere stati di consapevolezza più elevati.



## LA SCUOLA DI LIFE THERAPY

Questa Scuola è dedicata a migliorare la propria salute, attraverso la pratica delle tecniche di autoguarigione, e ad aiutare gli altri a imparare queste stesse tecniche. La formazione consiste di tre livelli.

LIVELLO 1: Autoguarigione con il prana; Il potere risanante della mente; Il potere risanante delle vibrazioni.

LIVELLO 2: Relazioni più sane e felici; Il counselling spirituale; La dieta yogica secondo Yogananda; Come liberarsi dai vecchi solchi; Equilibrio emozionale; e altri.

LIVELLO 3: Insegnare gli Esercizi di ricarica; Insegnare la tecnica di meditazione *Hong-So*; Metodologia degli insegnamenti spirituali; Intensivo di meditazione.



*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 audiolibro scaricabile**

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 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.



Anche in  
eBook



## **VIVERE L'AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI**

108 giorni con Yogananda

*Jayadev Jaerschky e Sahaja 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.



SCOPRI QUI  
IL NOSTRO  
CATALOGO!

Prima edizione italiana: giugno 2026

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Carla Lorizzo,

Himavan Roberto Pedroli e Luigi Perencin

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

ISBN: 97 88833321 523



Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

[www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it)

[amicideilibri@yoganandaedizioni.it](mailto:amicideilibri@yoganandaedizioni.it)

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

# Tutto cambia quando permetti alla **GRAZIA** di entrare nella tua vita

**E** se, dentro di te, esistesse già un canale aperto verso la Grazia divina?

Quando impari a riconoscerlo e a sintonizzarti con esso, qualcosa cambia profondamente: la vita smette di essere una lotta continua e inizia a fluire con più armonia, chiarezza e fiducia. L'abbondanza, la pace interiore, le relazioni, il tuo stesso scopo di vita: tutto può trasformarsi quando ti riallinei con la tua vera natura.

**Essere un Canale di Luce non è un privilegio riservato a pochi.** È una possibilità presente in ogni essere umano. Nel corso della storia, uomini e donne straordinari hanno attinto a questa forza interiore per realizzare grandi cambiamenti nelle loro vite e nel mondo. È lo stesso potere che ha guidato Gandhi a liberare una nazione, Tesla a rivoluzionare il mondo, Louise Hay a guarire da un cancro e trasformare milioni di vite. Anche tu puoi imparare ad aprirti a questo flusso.



CON  
**10**  
PRATICHE  
ONLINE  
registrate  
dall'autore

*In questo libro, ispirato agli insegnamenti universali del grande maestro indiano **Paramhansa Yogananda**, scoprirai:*

- i quattro stadi della Sintonizzazione divina, dalla coscienza di vittima al risveglio del maestro interiore
- il segreto della sintonia con il Flusso divino
- pratiche e esercizi per purificare il tuo canale interiore
- storie vere di persone che hanno trasformato la propria vita attraverso questa connessione.

**Il Canale è già dentro di te. La Luce ti sta chiamando.**

Manca solo una cosa: fare il primo passo. Apri questo libro. La tua trasformazione può iniziare **ADESSO!**



Disponibile anche in e-book

  
**Ananda Edizioni**

# Il Cammino del **CANALE DI LUCE**

**I**l libro che hai tra le mani è un vero manuale sulla realizzazione del Sé che integra la **tradizione spirituale dello yoga con il Cristianesimo delle origini**, offrendo pratiche concrete di trasformazione interiore.

Scritto con profondità e chiarezza, questo libro mostra come aprire e purificare il canale attraverso cui la Grazia può fluire liberamente.

Quando smettiamo di lottare contro la vita e ci sintonizziamo con il Flusso divino, opportunità, incontri e situazioni favorevoli iniziano a manifestarsi con naturalezza. La vita torna a essere un fluire armonioso, guidato da una saggezza più grande.

Ecco alcune delle trasformazioni che potrai sperimentare grazie al percorso proposto nel libro:

- **Le relazioni** diventano più armoniose
- **La carriera** si allinea al tuo scopo divino
- **La salute** si rigenera dall'interno
- **L'abbondanza** può fluire naturalmente
- **Lo scopo della vita** diventa cristallino.

Un invito a riscoprire la luce che è già dentro di te e a diventare, a tua volta, un **Canale di Luce** nel mondo.

## L'autore



**Ishan Luca Ferri**, di formazione architetto, pratica la meditazione da 30 anni. Nel 2011 è diventato discepolo di Paramhansa Yogananda e da quel momento ha scelto di mettere gli insegnamenti dell'antica scienza dello yoga nel centro della sua vita. Nel 2018 ha completato la formazione come istruttore di *Raja Yoga* e da allora insegna regolarmente tecniche di meditazione, pratiche di autoguarigione e crescita personale, unendo – gli insegnamenti della meditazione con quelli del Cristianesimo originale.

È cofondatore della comunità spirituale Ananda Shanti, nell'Appennino Emiliano, dove vive e pratica quotidianamente ciò che condivide con gli altri: la meditazione, lo studio degli insegnamenti e il servizio attraverso corsi e incontri di gruppo.

## La fonte d'ispirazione



**Paramhansa Yogananda** (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, 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. 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.



Ananda Edizioni