

La
GIOIA
di
SERVIRE



gli
ALTRI

NAYASWAMI JYOTISH

La
GIOIA
di
SERVIRE
gli
ALTRI

La
GIOIA
di
SERVIRE
gli
ALTRI



NAYASWAMI JYOTISH

Traduzione a cura dello Staff di Yogananda Edizioni



Ananda Edizioni

© Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 2026.

© Copyright edizione in lingua italiana Yogananda Edizioni 2026.

Tutti i diritti riservati.

{ INDICE }

PREFAZIONE | vii

INTRODUZIONE | 3

CAPITOLO UNO: EVOLUZIONE DIREZIONALE:
IL VIAGGIO DELL'ANIMA | 7

CAPITOLO DUE: APRIRE IL CUORE | 21

CAPITOLO TRE: SERVIRE CON GIOIA | 41

CAPITOLO QUATTRO: MEDITAZIONE E SERVIZIO | 49

CAPITOLO CINQUE: OGNI INDIVIDUO È UNICO | 61

CAPITOLO SEI: AUMENTARE IL MAGNETISMO | 71

CAPITOLO SETTE: SERVIZIO SPECIALIZZATO | 87

CAPITOLO OTTO: COME SERVIRE IN MODO EFFICACE | 97

CAPITOLO NOVE: LA SCIENZA ALLA BASE DEL SERVIZIO | 107

CAPITOLO DIECI: UNA VITA DEDICATA AL SERVIZIO | 115

APPENDICE 1: LA MAPPA PSICOLOGICA | 125

APPENDICE 2: COME USARE LE AFFERMAZIONI
PER L'AUTOGUARIGIONE | 143

{ DEDICA }



Questo libro è dedicato al mio grande guru,
PARAMHANSA YOGANANDA, e a
SWAMI KRIYANANDA, il mio padre spirituale, amico
dell'anima e guida di tutta la mia vita.

È dedicato anche allo staff e alle madri vedove del
PARAMHANSA YOGANANDA PUBLIC
CHARITABLE TRUST di Brindaban, in India,
che incarnano lo spirito del servizio.

{ RINGRAZIAMENTI }

Desidero ringraziare i numerosi amici e colleghi che mi hanno aiutato nella realizzazione di questo libro: Prakash Van Cleave, il revisore, che ha conferito chiarezza e bellezza alla scrittura; Lakshman Heubert, il nostro revisore e correttore di bozze di lunga data; Narayan e Dharmadevi Romano, gli editori di Crystal Clarity, che hanno guidato la produzione del libro in tutti i suoi numerosi dettagli. Desidero inoltre ringraziare Devi, senza la quale né il libro né la mia vita di devoto sarebbero stati possibili.

{ PREFAZIONE }

La mia vita è cambiata per sempre in una calda domenica di Pasqua, nella primavera del 1967, sebbene all'epoca non me ne fossi reso conto. Era primo pomeriggio quando bussai alla porta del piccolo appartamento di Swami Kriyananda a San Francisco. Dopo esserci presentati, mi disse: «Sto lavorando a un progetto. Ti andrebbe di aiutarmi?». Risposi: «Sì, certo». Quelle due parole finirono per cambiare il corso della mia vita.

Kriyananda stava preparando una spedizione postale per una serie di corsi imminenti basati sulle tecniche di meditazione di Paramhansa Yogananda. Ripensandoci, mi rendo conto come nei primi cinque minuti del nostro incontro fossero già stati introdotti i temi principali della mia vita: il servizio, la meditazione e gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda. Non a caso, questi sono anche i temi principali del presente libro.

Ben presto iniziai a lavorare come assistente di Swami Kriyananda, collaborando con lui a molti progetti. Uno dei più significativi fu la fondazione dell'Ananda Village, una comunità spirituale dedicata alla meditazione e al servizio, come discepoli di Yogananda.

Nei decenni successivi, vi ho ricoperto molti ruoli di leadership. Oggi, mia moglie Devi e io siamo i direttori spirituali dell'Ananda Sangha, un'organizzazione mondiale che coinvolge quasi un milione di persone e centinaia di centri e gruppi di meditazione.

Swami Kriyananda è stato discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, e ha portato ad Ananda gli insegnamenti del suo guru, sul come la vita abbia

un unico ultimo scopo: espandere la nostra coscienza fino a raggiungere la realizzazione del Sé, l'esperienza diretta della nostra unità con Dio. Per raggiungere questo nobile obiettivo, dobbiamo trovare il giusto equilibrio tra meditazione e servizio, in modo che si sostengano a vicenda.

Molte persone si chiedono: «Gli insegnamenti spirituali sono più che semplici belle teorie? Possono resistere alla prova delle sfide quotidiane?». Ananda è il laboratorio vivente che dimostra l'efficacia di mettere la ricerca spirituale al primo posto nella propria vita. Dalla mia esperienza personale e dall'osservazione di migliaia di altre persone in oltre cinquant'anni, posso dire con certezza che, sì, una vita fondata sulla meditazione e sul servizio porta al successo a tutti i livelli. Ma soprattutto, conduce all'appagamento e a una profonda felicità.

Questo libro è nato in un momento di ispirazione. Eravamo in quattro, tutti discepoli di Paramhansa Yogananda, appena tornati da una visita a Brindaban, la città sacra nel nord dell'India dove Krishna ha trascorso la sua infanzia e in cui Ananda sostiene migliaia di vedove indigenti attraverso il Paramhansa Yogananda Public Charitable Trust. Durante la colazione in un piccolo ristorante, abbiamo commentato la nostra visita a Brindaban del giorno precedente. Quella che era iniziata come una conversazione su questioni pratiche si è gradualmente spostata sugli aspetti spirituali del lavoro. Ci siamo meravigliati di come la grazia sembrasse sostenere i nostri sforzi: erano avvenuti dei miracoli, alcune vite stavano cambiando e persino la cultura della città sembrava trarne beneficio.

Un pensiero prese presto forma nella mia mente, forte e chiaro: la fonte di questa incredibile grazia doveva certamente essere Krishna. Dopo tutto, Brindaban è stata venerata per millenni come la città di Krishna. Paramhansa Yogananda ha rivelato che Krishna si è successivamente incarnato come l'immortale maestro Babaji, il primo della linea di guru di Ananda. Mi è ap-

parso chiaro come sia lui a sostenere e benedire il lavoro del Trust. Ho inoltre compreso come Babaji stia facendo molto di più che svolgere semplicemente un ruolo di sostegno: questo è il *suo* lavoro. *Noi* siamo solo strumenti per la manifestazione del suo piano divino.

Man mano che la conversazione si approfondiva, riflettevamo sull'altruismo dello staff che serviva le vedove con tanto amore e dedizione. Molti avevano frequentato corsi di meditazione e più di un terzo – quasi trenta – erano recentemente diventati discepoli di Paramhansa Yogananda.

Ho quindi avuto un'improvvisa illuminazione: avevamo insegnato loro l'arte e la scienza della meditazione, ma non avevamo offerto quasi nessuna formazione reale sul come rendere il *servizio* una pratica spirituale consapevole. A tale consapevolezza ne è seguita subito un'altra: per la maggior parte delle persone, il servizio occupa di gran lunga la maggior parte della propria giornata. Anche le persone che meditano con maggiore devozione trascorrono molto più tempo impegnati nelle attività esteriori che nella sala di meditazione.

Questa intuizione ha portato alla successiva. Ananda ha sviluppato una grande varietà di risorse per insegnare la meditazione profonda e sostenere gli allievi nella pratica. Ma, quando si tratta del servizio, così importante per la crescita spirituale, abbiamo sempre dato poche indicazioni specifiche. Mi è diventato immediatamente chiaro come avessimo bisogno di un libro e di corsi per colmare questa lacuna.

Inspirato, mi sono spostato a un tavolo appartato, mentre gli altri continuavano la loro conversazione. Un torrente di idee ha cominciato a fluire e, nel giro di quindici minuti, avevo già annotato molti dei principi fondamentali del presente volume. Insieme all'intenso flusso di idee, mi è giunto un profondo senso di benedizione: ho percepito come fosse Babaji stesso a guidare e approvare l'impresa.

Gli insegnamenti contenuti in questo libro sono tratti dalla saggezza di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda. Entrambi sono stati canali straordinariamente dinamici, capaci di esprimere in termini moderni le antiche verità yogiche. Come loro discepolo per più di mezzo secolo, ho cercato – a mio modo – di portare avanti la loro missione: aiutare a inaugurare questa nuova era del *Dwapara Yuga* e mostrare non solo come offrire la propria devozione a Dio e servirLo, ma anche come vivere ogni giorno in sintonia con la Sua volontà. Attraverso questo libro, voglio condividere le storie e le lezioni che ho appreso nel corso del mio personale viaggio esistenziale, compresa la mia decennale collaborazione con Swami Kriyananda e la mia esperienza come discepolo di Paramhansa Yogananda, cui noi ci riferiamo di norma chiamandoli *Swamiji* e *Maestro*. Faccio riferimento a queste grandi anime non solo perché sono state le mie guide personali, ma anche in virtù della profonda universalità dei loro insegnamenti. Se, tuttavia, leggessi qui qualcosa che non dovesse risuonare con il tuo sentire, ignoralo semplicemente, oppure “riponilo su uno scaffale” e, se vuoi, prendilo in considerazione in un momento successivo.

La mia preghiera è che questo libro ti aiuti a scoprire, come è accaduto a me, il potere del servizio gioioso come cammino verso la libertà interiore.

La
GIOIA
di
SERVIRE
gli
ALTRI



{ INTRODUZIONE }

Il servizio come pratica spirituale

*L*a gioia di servire gli altri è un'esplorazione sugli aspetti spirituali del servizio, in particolare sul suo potere di trasformare la nostra coscienza. Quando serviamo in modo altruistico, sblocciamo tesori nascosti di gioia, espansione e connessione divina. La differenza tra il semplice lavoro e il vero servizio risiede principalmente nell'atteggiamento, in particolare nel nostro essere altruisti oppure egocentrici. Anche una formazione minima sugli atteggiamenti corretti e sulle pratiche giuste può elevare il nostro servizio e renderlo un percorso spirituale estremamente efficace.

Yogananda sottolineava come qualsiasi percorso autentico verso la liberazione debba includere tanto la meditazione quanto il servizio. Egli scriveva: «L'altruismo porta tutti, sé stessi compresi, nel cerchio della fratellanza. Porta molti frutti: il servizio ricambiato dagli altri, l'espansione del sé, la compassione divina, la felicità duratura e la realizzazione del Sé».

Quindi, anche se in apparenza questo è un libro sul servizio, a un livello più profondo riguarda il viaggio verso la realizzazione del Sé.

Una mattina, mentre Swami Kriyananda e io facevamo colazione insieme, abbiamo iniziato a discutere delle difficoltà nel compiere progressi spirituali. In una pausa tra un boccone e l'altro, Swami ha riassunto l'intero sentiero in due frasi: «Lo scopo del cammino spirituale è dissolvere l'ego. E questo si ottiene meditando più a lungo e più profondamente e vedendo Dio come l'Artefice di ogni attività».

Ma che cos'è l'ego? Non è qualcosa di tangibile ma, piuttosto, il restringersi della nostra coscienza attraverso definizioni limitanti di noi stessi. Paramhansa Yogananda ha descritto l'ego come "l'anima immortale identificata con un particolare corpo e una particolare personalità". Swami Kriyananda ne ha offerto un'interpretazione affascinante, riferendosi a esso come a "un mucchietto di autodefinizioni". Il servizio disinteressato è uno dei modi più rapidi per dissolvere queste limitazioni e riscoprire la nostra vera natura.

Il vero obiettivo, della meditazione quanto del servizio, è dissolvere l'ego. Entrambe le attività possono essere svolte con l'atteggiamento giusto, che porta alla libertà dell'anima, o con l'atteggiamento sbagliato, che porta alla continua identificazione con l'ego. La storia di Maria e Marta nella Bibbia lo illustra bene:

Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo accolse nella sua casa. Essa aveva una sorella, di nome Maria, la quale, sedutasi ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola; Marta invece era tutta presa dai molti servizi. Pertanto, fattasi avanti, disse: «Signore, non ti curi che mia sorella mi ha lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». Ma Gesù le rispose: «Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta». (Lc 10,38-42)

Gesù non stava rimproverando Marta per il suo servizio, ma per il suo *atteggiamento*. Spesso, infatti, l'atteggiamento è l'unica cosa che differenzia il servizio dall'attività frenetica. L'attività è svolta per aiutare gli altri? Ed è svolta con uno spirito di abnegazione e di trascendenza dell'ego? Si tratta di una distinzione che racchiude l'essenza degli insegnamenti di questo libro sul cuore del servizio: *la gioia di servire gli altri*.

Ogni capitolo inizia con una riflessione volta a offrire una visione approfondita di un aspetto specifico del servizio. Ma la comprensione è solo il primo passo. Per rendere pratici tali principi, ogni capitolo include tecniche specifiche, suggerimenti sui corretti atteggiamenti, ed esercizi che possono aiutarti a sperimentare davvero il servizio come un cammino verso la libertà.

Quando Swami Kriyananda scriveva, riassumeva il suo pubblico di riferimento in un unico lettore, e manteneva un tono come se stesse conversando con un amico. In questo libro ho cercato di seguire il suo esempio. Ti scrivo come un amico interessato alla crescita spirituale, che comprende il valore del servizio e che ha una certa esperienza nella meditazione. La mia speranza è quella di darti la sensazione che tu stia intessendo una conversazione con un tuo compagno di ricerca.

Il presente scritto non è incentrato sul servizio “professionale” ma, piuttosto, su quello che viene offerto spontaneamente, per la gioia di aiutare e per la libertà dall’ego che esso porta con sé. Il servizio può assumere molte forme, sia personali che impersonali, ma il suo scopo più alto è sempre lo stesso: elevare la nostra coscienza e quella di coloro che serviamo.

Il vero servizio non è sempre esteriore. Pregare per gli altri e meditare profondamente sono tra le forme più elevate di servizio che possiamo offrire al mondo. Paramhansa Yogananda ne sottolineava spesso l’importanza. Una volta, mentre passeggiava in un giardino con i suoi discepoli, scorse Rajarshi Janakananda – il suo discepolo più avanzato – immerso in una profonda meditazione. Yogananda sussurrò: «Andiamocene in silenzio, così da non disturbarlo». Quando non furono più a portata di orecchio, continuò: «Non avete idea di quali grandi benedizioni si riversino su quest’opera, ogniqualvolta qualcuno si immerge in meditazione così profondamente quanto Rajarshi». Per questa ragione, saranno qui incluse tecniche specifiche per rendere più efficaci la tua meditazione e le tue preghiere.

In definitiva, il servizio è importante perché, come figli dell'unico Dio che ci è Padre e Madre, siamo tutti interconnessi. Sebbene le forme di servizio possano essere diverse, ciò che maggiormente conta è diventare chiari canali per la luce e l'amore di Dio. In ultima analisi, la purezza della coscienza stessa diventa il modo più potente per servire.

Verso la fine della sua vita, Paramhansa Yogananda spesso assumeva su di sé il karma dei suoi discepoli, anche a costo di conseguenti sofferenze fisiche. A volte, le sue ginocchia gli facevano così male da riuscire a malapena a camminare. Un giorno, mentre un gruppo di monaci lo stava trasportando con amorevole attenzione giù per alcuni ripidi gradini, li ringraziò gentilmente per il loro aiuto.

«Oh no, Maestro» risposero «siete voi che state aiutando noi!».

Con un sorriso gentile, Yogananda disse tranquillamente: *«Dio aiuta Dio. Questo è il Suo dramma»*.

La mia preghiera è che le benedizioni del Maestro possano plasmare queste pagine, così come hanno plasmato il mio cuore e la mia vita, e che il libro che tieni tra le mani possa aiutarti a trovare la libertà dell'anima attraverso il sacro sentiero del servizio disinteressato.

{ CAPITOLO 1 }

EVOLUZIONE DIREZIONALE: IL VIAGGIO DELL'ANIMA

«È un vero rinunciante e un vero yogi, colui che compie azioni buone e giuste per aiutare l'umanità, e pratica la meditazione per trovare Dio, senza desiderare di ottenere i frutti di queste giuste azioni per soddisfare l'ego; agisce esclusivamente per compiacere Dio».

~ PARAMHANSA YOGANANDA ~

Questo mondo non è ciò che sembra

Cominciamo dall'inizio: prima delle stelle e delle galassie, prima del Big Bang, persino prima del tempo stesso; secondo gli antichi *Veda* dell'India, esisteva solo la coscienza: pura consapevolezza, senza alcuna forma esteriore.

Questa coscienza infinita ha tre qualità eterne: esiste, è consapevole ed è beatitudine sempre nuova: *Sat-Chit-Ananda*. Ogni anima è una scintilla di questa consapevolezza fondamentale e, di conseguenza, ognuno di noi condivide questi tre attributi divini. Impiantato in ogni anima c'è il desiderio inestinguibile di tornare alla sua fonte. Veniamo da quella beatitudine, e a quella beatitudine siamo destinati a tornare.

Il grado della nostra autorealizzazione aumenta man mano che ci risvegliamo alla verità che non siamo ego ma anime, scintille eterne e divine temporaneamente identificate con un corpo e una personalità limitati. La maggior parte delle persone non contempla mai queste verità. Al contrario, si identifica con i tratti dell'ego: età, sesso, nazionalità, ruolo sociale e così via.

L'ego non è intrinsecamente cattivo, ma è limitante. Ci irrita e ci tormenta, limita la nostra consapevolezza, ci mette a disagio e ci lascia, nel profondo, un costante senso di insoddisfazione. Dal momento che ci sentiamo incompleti, iniziamo un'infinita ricerca della realizzazione. Ma nulla di esterno – nessun possedimento o risultato – potrà mai soddisfare il desiderio dell'anima. In ultima analisi, quello che andiamo cercando è uno stato di coscienza. Il perdurante desiderio di "qualcosa di più" è il modo in cui Dio ci spinge a riscoprire la nostra natura divina.

«Andare oltre *maya*» scrive Yogananda nell'*Autobiografia di uno yogi* «fu il compito assegnato al genere umano dai profeti nel corso dei millenni. Ergersi al di sopra della dualità della creazione e percepire l'unità del Creatore fu considerato il fine supremo dell'uomo. Coloro che si aggrappano all'illusione cosmica devono accettare la sua legge fondamentale di polarità: flusso e riflusso, ascesa e caduta, giorno e notte, piacere e dolore, bene e male, nascita e morte. Questo modello ciclico assume una certa angosciata monotonia, dopo che l'essere umano è passato attraverso qualche migliaio di nascite; allora egli inizia a gettare uno sguardo di speranza oltre le coercizioni di *maya*».

Se comprendiamo che lo scopo della vita è l'espansione della coscienza, possiamo accettare più facilmente tutte le esperienze, gioiose o dolorose che siano, come strumenti di crescita. Tutte le sfide che affrontiamo hanno lo scopo di espanderci dall'identificazione con l'ego alla consapevolezza dell'anima. Come diceva Yogananda: «La vita è per il nostro intrattenimento e la nostra educazione. Ma pochi ne vengono davvero intrattenuti o educati».

Questa prospettiva più ampia è essenziale per comprendere lo scopo del servizio. Quando viene svolto con il giusto atteggiamento, il servizio diventa uno strumento potente, che ci aiuta a passare dalla consapevolezza dell'ego a quella dell'anima, e ciò vale tanto per noi quanto per coloro che serviamo.

Non è sufficiente aiutare le persone solo a livello fisico o emotivo. Dobbiamo servire in modi che sostengano anche l'evoluzione della loro coscienza. Quando consideriamo ogni persona come un'anima che sta percorrendo viaggio sacro, diventa più facile accettare le persone così come sono, e offrire loro il gentile incoraggiamento di cui hanno bisogno.

Passare dalla coscienza dell'ego alla coscienza dell'anima

È un errore pensare all'ego come a un oggetto solido, come a una giacca che possiamo semplicemente toglierci di dosso. L'illusione è più simile a una nebbia che si dissipa gradualmente al sorgere del sole della saggezza. Dobbiamo espandere la nostra consapevolezza oltre i limiti che ci imponiamo. L'ego, una gabbia costruita dalle definizioni di sé, si apre al meglio attraverso le pratiche spirituali: non solo un concetto da cogliere intellettualmente, ma una verità da sperimentare intuitivamente.

Se accettiamo la realtà della reincarnazione, come probabilmente fanno la maggior parte dei lettori di questo libro, allora vediamo il nostro corpo e la nostra personalità attuali semplicemente come un ruolo, come la parte che stiamo recitando in questa vita. La nostra coscienza profonda non termina con la morte. Anche l'ego rimane e, a meno che non venga trasceso, ci costringe ad assumere una nuova incarnazione.

Tuttavia, in ogni vita portiamo avanti la saggezza e la crescita che abbiamo acquisito. In senso lato, ogni incarnazione è come un singolo giorno di scuola. Quando tutte le lezioni sono state apprese, tutti i desideri placati e tutti gli attaccamenti rilasciati, siamo in grado di ricordare l'intero percorso del nostro viaggio. Come Krishna dice ad Arjuna nella *Bhagavad Gita*: «Molte sono state le Mie nascite, e molte anche le tue. Le Mie le ricordo tutte, anche se tu non ricordi le tue». (4,5)

Karma

Mentre passiamo da una vita all'altra, portiamo con noi la lunga scia di tutte le nostre azioni passate, così come dei pensieri, delle parole e delle emozioni, che si combinano per formare le tendenze che portiamo in questa vita. Ci incarniamo in ogni vita con la necessità di imparare alcune lezioni importanti. Il servizio disinteressato è uno dei modi migliori per farlo, e bruciare così gli effetti negativi del karma passato.

Yogananda ha dato una chiara spiegazione del concetto di karma. «Molto è stato scritto sulla legge del karma. Ma temo che la teoria karmica, saggiamente spiegata dai maestri dell'India, sia stata così distorta da menti con poco discernimento che i popoli dell'Occidente hanno acquisito un'idea sbagliata di questo grande principio cosmico di causa ed effetto. Avete relegato la parola *karma* a un significato limitato, riferito solo al passato. Ma questo è errato. *Karma*, in generale, significa azione, non solo gli effetti delle azioni passate. Può riferirsi ad azioni compiute nel passato, nel presente o che potrebbero essere compiute in futuro. Quando dite "acqua", potreste riferirvi all'acqua in generale, oppure potreste intendere specificamente l'acqua dolce, l'acqua salata o qualsiasi altro tipo di acqua. Quindi, il vero significato della parola *karma* è qualsiasi azione compiuta, e la somma totale di tutte le vostre azioni, sia buone che cattive, presenti e passate. Le azioni che stai compiendo ora sono chiamate karma *presente*. Le azioni che sono già state compiute sono chiamate karma *passato*. E, quando ti riferisci agli effetti delle azioni passate, potresti dire: "Questo è il risultato del mio karma passato". Anche in questo caso, tuttavia, non stai specificando che tipo di karma è: benefico o nocivo».

Evoluzione direzionale

In che modo il servizio aiuta a dissolvere l'ego? Man mano che diventiamo sempre più consapevoli di noi stessi, diventiamo anche naturalmente più consapevoli della nostra connessione con gli altri. Una transizione importante avviene quando ci rendiamo conto che, aiutando gli altri, noi stessi proviamo gioia e appagamento. Che il servizio sia personale o impersonale, il semplice atto di andare oltre il proprio interesse personale inizia ad abbattere i muri della separazione.

Questa evoluzione della coscienza ha un ordine particolare. Iniziamo il nostro viaggio come esseri umani solo dopo esserci incarnati innumerevoli volte in forme inferiori: minerali, piante e animali. Sì, anche il regno minerale ha coscienza. Yogananda ha detto di essere in grado di ricordare la sua vita come diamante!

L'antico sistema delle caste indiano esprime simbolicamente questa progressione. (Per evitare il bagaglio storico del sistema delle caste, Swami Kriyananda ha rinominato questi livelli):

Pesante (*shudra*) – Ottuso, pigro ed egocentrico.

Egocentrico (*vaishya*) – Energico, intelligente e ambizioso, ma egoista.

Altruista (*kshatriya*) – Fattivo, tenace e servizievole.

Leggero (*bramino*) – Spiritualmente orientato, alla ricerca della verità divina e della libertà.

Le persone esprimono qualità e motivazioni diverse a seconda del loro livello di consapevolezza. Essere in grado di riconoscere questi stadi ci permette di servire gli altri in modo più efficace e compassionevole. Il primo lavoro di Yogananda riguardava l'educazione dei bambini. Nella sua scuola di Ranchi, sviluppò un sistema – la mappa psicologica – per guidare gli studenti in base alle loro qualità e inclinazioni uniche. (Presenteremo una panoramica semplificata della mappa psicologica di Yogananda più avanti nel capitolo).

{ L'AUTORE }



NAYASWAMI JYOTISH e sua moglie, Nayaswami Devi, sono discepoli del grande maestro Paramhansa Yogananda (autore di *Autobiografia di uno yogi*) e allievi di Swami Kriyananda. La loro missione è aiutare gli altri a vivere gli insegnamenti della realizzazione del Sé attraverso la meditazione, la devozione e il servizio.

La loro dedizione al percorso spirituale, che li ha accompagnati tutta la vita, li ha portati a tenere conferenze, insegnare, offrire consulenza e servire in tutto il mondo, diffondendo il messaggio della pace attraverso la meditazione.

Sono stati insigniti del Global Ambassador Peace Award, riconoscimento conferito dall'Istituto per lo Sviluppo Sociale Internazionale nel corso di una cerimonia speciale 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 di Yogananda. 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 incontri, conferenze, corsi ed eventi online e dal vivo, puoi visitare il sito jyotishanddevi.org.

Nayaswami Jyotish per decenni ha aiutato Swami Kriyananda a sviluppare l'opera di Ananda in tutto il mondo, ed è stato nominato da Kriyananda stesso suo successore spirituale. Jyotish ha iniziato a seguire le lezioni di Kriyananda nel 1967. Nel 1969 si è trasferito insieme a lui ai piedi delle montagne della Sierra Nevada, in California, per fondare l'Ananda Village, una comunità

spirituale modello. Jyotish ha anche scritto diversi altri libri: *Lessons in Meditation*, *How to Meditate*, *30-Day Essentials for Career*, non disponibili in lingua italiana, e *L'amore in 30 giorni* [pubblicato da Ananda Edizioni, N.d.R.].

{ 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**.*



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 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.

*Tutti i nostri prodotti sono frutto da
l'intelligenza umana e
dalla Supercoscienza*



**SCOPRI QUI
IL NOSTRO
CATALOGO!**

Titolo Originale: *The Heart of Service*

Prima edizione inglese: marzo 2026

Prima edizione italiana: luglio 2026

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Akshaya Alessandra Limetti e Carla Lorizzo.

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

ISBN: 97 88833321 448



Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

www.anandaedizioni.it

amicideilibri@yoganandaedizioni.it

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

«Quando ti dimenticherai
di te stesso nel servizio
agli altri, scoprirai che,
senza nemmeno cercarla,
la tua coppa della felicità
sarà sempre colma».

~ PARAMHANSA YOGANANDA ~

Qual è il segreto di una vita davvero felice e appagante?

Paramhansa Yogananda insegnava che il cammino verso la realizzazione del Sé si fonda su **due pilastri inseparabili: la meditazione e il servizio**. La meditazione ci aiuta a ritrovare il nostro centro; il servizio apre il cuore, dissolve l'ego e ci permette di esprimere l'amore divino nelle azioni di ogni giorno.



In ***La gioia di servire gli altri***, Nayaswami Jyotish, direttore spirituale di Ananda Worldwide, ci guida con semplicità e profondità a trasformare ogni gesto, anche il più ordinario, in un'occasione di crescita interiore. Attraverso insegnamenti ispiranti, esempi concreti e pratiche quotidiane, scoprirai come vivere il **servizio** non come un dovere, ma come **una sorgente inesauribile di gioia, libertà e realizzazione spirituale**.



Disponibile anche in  e-book

IL SERVIZIO *come via per* ELEVARE LA COSCIENZA

La gioia di servire gli altri ci accompagna alla scoperta di uno dei più potenti insegnamenti dello yoga: **il servizio disinteressato** come via di trasformazione interiore.



Con la semplicità, la profondità e il calore che lo contraddistinguono, Nayaswami Jyotish offre riflessioni, esempi vissuti e pratiche quotidiane per imparare a **servire con gioia**, espandere il cuore e **trasformare ogni attività in un'espressione dell'anima**.

In questo libro scoprirai come:

- comprendere il significato del viaggio della tua anima
- espandere il cuore attraverso il servizio
- iniziare la giornata con meditazioni e atteggiamenti ispiranti
- sviluppare il magnetismo attraverso il dono di sé
- servire con efficacia, gioia e consapevolezza
- crescere spiritualmente aiutando gli altri.



Ananda Edizioni

— L'autore —



NAYASWAMI JYOTISH

Discepolo del grande maestro Paramhansa Yogananda, è stato per quarantacinque anni intimo amico e studente di Swami Kriyananda e, da lui nominato, suo successore spirituale. Jyotish ha iniziato a prendere lezioni da Kriyananda nel 1967 e dopo due anni ha fondato insieme a lui, sulle colline della Sierra Nevada in California, la prima comunità Ananda, l'Ananda World Brotherhood Village. Con la moglie Devi, ha contribuito, in seguito, a fondare l'opera di Ananda in Italia e in India e insieme sono stati insigniti del Global Ambassador Peace Award.

È co-autore di diversi libri sugli insegnamenti yogici nella vita quotidiana, tra questi: *Un tocco di Luce*, *Un tocco di Gioia*, *Un tocco d'Amore*, *Un tocco di Pace*, *Un tocco di Saggezza*, *Un tocco di Potere*, *Un tocco di Saggezza e L'amore in 30 giorni* pubblicati da Ananda Edizioni.

— 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