



SWAMI KRIYANANDA

L'ARTE *come*
GUIDA *al*
RISVEGLIO

“**L'ARTE**, percepita come un mezzo di comunicazione, è uno dei linguaggi più importanti che la razza umana abbia prodotto.” –SWAMI KRIYANANDA

Questo libro offre un cammino per incontrare la natura autentica dell'arte, e mostra come, attraverso l'espressione creativa, si possa favorire una trasformazione verso un'esistenza più appagante e ricca di significato.

Con ispiranti riflessioni sulle storie di grandi musicisti, artisti e pensatori creativi del nostro tempo, questo libro presenta un **nuovo approccio all'arte**, che vede l'espressione artistica e la fruizione da parte del pubblico, come forma di comunicazione creativa.

Ma l'arte è molto di più: tra le sue molteplici potenzialità, che scopriremo tra le pagine di questo libro, c'è anche la sua funzione di **favorire il risveglio spirituale**. Naturalmente, a patto che l'arte venga generata attraverso chiarezza, consapevolezza, energia elevata e capacità di cogliere le relazioni sottili tra persone, cose ed eventi.

Con quest'opera, dedicata agli artisti, ma anche ai dilettanti e ai semplici appassionati, Swami Kriyananda ci rivela una nuova via per vedere sé stessi e ogni cosa come espressioni di una realtà più grande.



Traduzione di Ananda Sangha



Ananda Edizioni

© Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 1997
© Copyright edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2009
© Copyright edizione in lingua italiana Yogananda Edizioni 2025
Tutti i diritti riservati

INDICE

<i>Prefazione di Asha Nayaswami</i>	5
<i>Prefazione di Derek Bell</i>	9
<i>Prefazione di Swami Kriyananda</i>	13
 <i>Introduzione</i>	 17
1. L'arte come comunicazione	21
2. La necessità dell'arte	31
3. Arte e scienza: un connubio perfetto	41
4. L'importanza della chiarezza	49
5. La chiarezza è un percorso	67
6. La chiarezza di sentimento diventa intuizione	71
7. Il messaggio nascosto	79
8. La fonte dell'ispirazione	87
9. I segreti della creatività	99
10. La chiarezza scaturisce dall'espansione della consapevolezza	115
11. La realizzazione del Sé tramite l'arte	121
12. Arte e meditazione	135
13. L'arte come linguaggio	145
14. L'arte come energia	155
15. Cogliere la relazione implicita	159
16. Faccia a faccia con la nostra ombra	161
17. Uno spirito generoso	169
18. Uno scopo elevato	171
19. Dov'è diretta l'arte?	173

PREFAZIONE

di Asha Nayaswami



Con tutti i problemi che ci sono nel mondo in questo momento – il cambiamento climatico, gli sconvolgimenti politici, le tensioni razziali, la discriminazione religiosa – perché mai dovremmo pensare all'*arte*? Collezionare arte è un interesse da ricchi. Crearla è il privilegio di pochi talentuosi. Allora che cosa c'entra con tutti noi?

Per iniziare, espandiamo la nostra definizione del concetto in sé. L'*arte* comprende, naturalmente, tutte le forme consuete: la musica, la pittura, la scultura, la poesia, la danza.

Ma *arte* può essere qualsiasi forma di autoespressione creativa: gli affari, l'educazione dei figli, l'amore, l'amicizia. *Arte* è qualunque cosa sia *originale*, nel vero senso della parola: qualunque cosa venga dal proprio punto di *origine* divino interiore.

Abbiamo già le risorse tecnologiche e finanziarie necessarie per creare un paradiso in Terra. Ma non lo facciamo. Ci manca il desiderio. In altre parole, è un problema del cuore dell'essere umano.

È lì dove l'*arte* nasce in tutte le sue forme.

L'arte esprime il nostro sentire la natura. La ragione segue il sentire: una volta che i nostri sentimenti sono coinvolti, allora la mente trova le motivazioni per sostenere quel coinvolgimento. Creare arte è un modo per comprendere, mettere in luce, perfezionare e infine elevare il lato sensibile della nostra natura. L'arte raffinata, elevata porta Luce nel mondo.

Parliamo di *società* come se fosse una creatura separata da noi. La società è semplicemente un gruppo di individui. Più illuminato ciascuno di noi diventa, più la società si eleva. Il problema adesso è che abbiamo perso la connessione con una visione più elevata. L'Arte è un metodo accessibile, dinamico per ripristinare quella visione. L'Arte è un catalizzatore potente per il cambiamento.

Purtroppo, ai giorni nostri, la maggior parte dell'arte *degrada* gli individui anziché elevarli e *degrada* la società nel suo complesso. Abbiamo dentro di noi il potere per invertire questa tendenza. Non velocemente. Non facilmente. Forse non in tempo per evitare *tutte* le incombenti catastrofi. Ma probabilmente in tempo per evitarne alcune. Possiamo piantare dei semi e nutrire la crescita che, con il tempo, porterà la trasformazione.

Una leggenda narra che, in un antico regno in Cina, il sovrano misurasse la salute del proprio regno dalla qualità della musica. Nel ritmo e nella melodia egli era in grado di leggere la condizione del suo popolo. Elevando la musica, egli poteva elevare l'intero suo paese.

Negli ultimi anni è entrato in voga un nuovo vocabolo: *influencer*. È una buona parola, specialmente se ne espandiamo il significato fino a indicare molto più che "personalità dei *social media*". È un ruolo che appartiene a tutti noi.

La società è un insieme di individui e l'arte è uno strumento di comunicazione potente. Ciascuno di noi ha sia l'opportunità, sia la responsabilità di essere un *influencer* positivo: quella di elevare, armonizzare, guarire sé stesso, i propri cari e la società nel suo insieme.

L'arte creativa contiene un *messaggio nascosto* che invia emissioni nel mondo. Quale vuoi che sia il tuo messaggio? Isolamento, rabbia, avidità? Oppure gioia, speranza e guarigione?

Questo libro inizia con una sconcertante indagine sullo stato attuale dell'arte. Poi, passo dopo passo, conduce il lettore in un viaggio, accessibile personalmente, verso la Luce.

Qualunque effetto rilevante l'arte possa avere nel mondo circostante, il beneficio principale è per l'individuo che crea quell'opera d'arte. Il mezzo di espressione è subordinato alla coscienza con la quale viene creata, che sia un quadro, una melodia, una semplice pagnotta, un business di successo o una giornata perfetta.

Per quanto inverosimile possa sembrare, questo libro è una guida per salvare il pianeta e per salvare al contempo noi stessi.

Non *se*, ma *quando* questo manuale diventerà materia obbligatoria di studio e di pratica approfondita nelle nostre scuole, nelle nostre università e nelle nostre aziende, esso sarà, se Dio vorrà, la salvezza della nostra società.

ASHA NAYASWAMI

Autrice, relatrice di fama internazionale

PREFAZIONE

di Swami Kriyananda



Quando mi riferisco all'arte in questo libro, intendo tutte le arti e non solo la pittura o la scultura. L'inno di Schubert a lode della musica inizia con queste parole: «Tu arte gloriosa! (Du holde Kunst!)». È con questo spirito che uso la parola *arte* in questo libro, riferendomi a qualsiasi mezzo estetico in grado di portare la mente al di là dei meccanismi della semplice abilità tecnica, verso l'esperienza di sentimenti interiori e stati di coscienza più elevati.

Riferendosi a un mio precedente libro, in cui esprimevo alcune di queste idee, Steven Halpern (il noto musicista e compositore della *New Age*) mi scrisse per dirmi che gli piacevano i miei concetti, fatta eccezione per il mio frequente uso del pronome maschile. In linea di principio sono d'accordo con lui, e nello scrivere questo libro ho cercato di seguire il suo suggerimento, poiché non ho pregiudizi al riguardo. Certamente la grandezza nelle arti trascende le differenze tra i sessi. Noterai, inoltre, a mano a mano che ti addentrerai in queste pagine, come io abbia sottolineato l'importanza di una chiara comprensione del sentimento, nonché l'importanza dell'arte nello sviluppo della facoltà del sentire. Le donne, più spesso degli uomini, comprendono l'importanza del sentimento, specialmente del sentire intuitivo.

Ciò nonostante, ogni volta che ho cercato di aderire alla convenzione moderna di scrivere «lui o lei» e «suo o sua» riferen-

domi all'individuo, l'ho trovato piuttosto scomodo, e ho capito nuovamente il motivo per cui in molte lingue, incluso l'inglese, il pronome maschile abbia un doppio compito, servendo anche come pronome impersonale. La parola *esso*, ovviamente, non può essere usata per uomini e donne. *Essi* viene talvolta impiegato, ma questa pratica è goffa persino quando viene usata (come in effetti lo fu) da una scrittrice raffinata come Jane Austen. Ciò che risolverebbe la questione, naturalmente, sarebbe una versione della parola *esso* che si riferisca all'essere umano. *Ini*, per esempio, in bengali, raggiunge molto bene questo scopo.

Fin quando, però, questa soluzione non si manifesterà nella lingua inglese, mi rifiuto semplicemente di pensare in termini di “pantaloni e gonnelle”, quando ciò di cui sto parlando è l'essere umano, libero da considerazioni sessuali.

Ti prego quindi, caro lettore, di comprendere sin dall'inizio che l'uso del pronome maschile comprende sia uomini sia donne. Per me è semplicemente una questione di stile. Se e quando la lingua inglese produrrà un pronome impersonale riferito alle persone, sarò felice di usarlo. Nel frattempo, l'uso che farò di *egli*, *lui* e *suo* si riferisce non tanto al maschio della nostra specie, quanto semplicemente e sinceramente all'individuo.

INTRODUZIONE



Quando osservi un lago, che cosa noti? La vasta estensione d'acqua? Le increspature sulla sua superficie? Le spiagge e gli alberi? La gente in barca, che pesca o che nuota?

Un biologo che esamini quell'acqua con un microscopio, vedrà una cosa del tutto diversa: un mondo brulicante di microbi, invisibile a occhio nudo. E se un fisico sottoporrà la stessa acqua a un'analisi scientifica, la sua focalizzazione sarà ancora più ristretta. Parlerà di splendenti elettroni e di atomi vorticanti: sistemi planetari in miniatura, circondati da uno spazio così vasto, relativamente parlando, quanto le vuote distese della nostra galassia.

Ci sono molti modi di vedere uno stesso soggetto. La visione d'insieme è spesso schernita dagli specialisti, ai quali appare troppo imprecisa. La stessa critica viene mossa ad affermazioni generali sull'arte. In verità, una visione più vasta dell'arte richiede che ci si innalzi al di sopra della contorta giungla degli "ismi". In quest'ottica, le varie scuole d'arte si concentrano su questioni di interesse meramente passeggero, mentre ciò che conta sono i concetti di più ampio respiro su cui l'arte poggia le sue basi. Invero, una visione più ampia richiede che si trascenda l'arte stessa e la si osservi nel contesto generale dell'umanità.

L'arte, infatti, è un'espressione della natura umana: tocca i valori dell'uomo e non può veramente essere compresa a prescindere da essi.

Naturalmente, anche la visione più ravvicinata ha una sua collocazione. Molti artisti, però, non si chiedono mai se la loro arte

abbia qualche relazione significativa con quegli aspetti più vasti come i valori morali, spirituali o semplicemente umani. Spesso gli scrittori si innamorano talmente di una frase ben riuscita, da arrivare addirittura a offendersi quando qualcuno chiede loro se, oltre a essere ingegnose, le loro “belle parole” sono anche vere.

I violinisti vengono spesso così presi dalla tecnica che dimenticano di chiedersi se la musica che stanno suonando è anche ispirante per gli altri. E molti pittori sono così intrappolati in sottili sfumature di colore e intricate complessità di disegno, da ascoltare con impazienza qualsiasi accenno al fatto che colore e disegno potrebbero servire a uno scopo più profondo e sottile della stimolazione sensoriale.

Le persone danno così tanta energia a questioni artistiche di secondaria importanza, da dimenticare i temi più grandi. Dibattono solennemente sull'Impressionismo, il Post-impressionismo, il Realismo, il Surrealismo, il Cubismo, il Concettualismo, il Modernismo: una schiera senza fine, la cui stessa interminabilità suggerisce la conclusione che nessun “ismo” rappresenterà mai l'ultima parola, dal punto di vista artistico.

Considera, ad esempio, l'animosità generata dalla futile controversia sulla “vera” paternità dei drammi di Shakespeare.

Coloro che si immergono in tali discussioni, sviluppano quasi un proprio linguaggio, altrettanto esoterico quanto qualsiasi sistema teologico. I loro giudizi arcani sembrano concepiti col preciso scopo di escludere i non iniziati. Persone come queste parlano come nulla fosse della «tensione» che esiste tra «l'approccio concettuale alla costruzione da parte dell'artista e il potere associativo degli oggetti che assembla» (una citazione letterale, tratta da una recensione artistica apparsa alcuni anni fa in una rivista americana). Forse non vogliono nemmeno essere comprese.

È il momento di distaccarsi un po' da tutti gli "ismi", per riflettere su ciò che l'arte potrebbe esprimere per tutti noi, come esseri umani.

Ecco, dunque, lo scopo di questo libro: dare una visione d'insieme, concentrarsi sul lago e sulle necessità delle persone che lo visitano, piuttosto che analizzare nei minimi dettagli le particelle acquatiche. Il mio scopo è di andare oltre le mode passeggiare nell'arte, per scoprire se, in una visione d'insieme, non sia possibile trovare una guida al vero scopo e significato della vita.



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

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

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i sinceri ricercatori della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé".

Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. 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.

ANANDA, fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India. Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda.

Vi risiedono circa centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Yogananda.

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

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

*Se desideri maggiori informazioni su Ananda puoi visitare il nostro sito **WWW.ANANDA.IT** oppure telefonare allo 0742.813.620.*



"ETERNA SAGGEZZA DI YOGANANDA"



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa da seguire passo dopo passo per trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé. 200 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook



COME APPLICARE LE LEGGI DEL SUCCESSO

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

Anche in
eBook



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Quanto nella nostra vita è già immutabile, segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra azioni? In questi scritti inediti Paramhansa Yogananda ce lo spiega. 176 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook



COME ESSERE SANI E VITALI

In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, e incredibilmente energetici. Inoltre, contiene i meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 200 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook



COME SUPERARE LA SOFFERENZA

Paramhansa Yogananda ci aiuta a comprendere il significato della sofferenza da un punto di vista spirituale, e ci fornisce strumenti pratici e accessibili per trasformare la sofferenza in crescita personale. 160 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Anche in
eBook

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questi brani inediti ci aiutano a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. 208 pagine, con foto.



COME AMARE ED ESSERE AMATI

Anche in
eBook

Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri, senza paura di essere respinti. Una guida per sperimentare l'Amore Universale. 192 pagine, con fotografie.



COME RISVEGLIARE *il tuo* VERO POTENZIALE

Anche in
eBook

Hai talenti e qualità ancora inespressi? In questo libro scoprirai che dentro di te si nasconde un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quotidiane per vivere la vita con più gioia e significato. 208 pagine, con fotografie.



COME AFFRONTARE I CAMBIAMENTI

Anche in
eBook

Come possiamo affrontare i cambiamenti nella nostra prosperità, nel nostro corpo, nei rapporti? In questo momento storico di grande incertezza, questi insegnamenti originali di Yogananda ci guidano a vivere la nostra vita in costante cambiamento. 216 pagine, con foto.



COME ESSERE MAGNETICI

Anche in
eBook

La legge dell'attrazione è uno dei principi più potenti dell'Universo. Un magnetismo forte renderà la tua vita più appagante, efficiente, radiosa e colma di successo. Inizierai a risplendere come mai prima d'ora! 192 pagine, con fotografie.



COME VINCERE LA PAURA

Yogananda descrive la paura come un “batterio mentale”, che ci infetta, rendendoci mentalmente e fisicamente malati. Tuttavia, la paura può essere guarita con questi insegnamenti. 200 pagine con fotografie in bianco e nero.

Anche in
ebook

Altre letture consigliate da Ananda Edizioni



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

Edizione originale del 1946 con audiolibro scaricabile
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 ora disponibile in versione integrale tascabile, da portare con te, ovunque, per una sempre nuova ispirazione. 704 pagine con fotografie.



Anche in
ebook



SCOPRI QUI
IL NOSTRO
CATALOGO!

Titolo originale: *Art as a Hidden Message: A Guide to Self-Realization*

Prima edizione italiana: novembre 2009

Ristampa: maggio 2025

Grafica di Tejindra Scott Tully

In copertina: “Autumn in the Garden of Eden” di Dana Lynne Andersen

Revisione del testo di Claudio Andrea Klun e Carla Loriczo

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

ISBN: 97 88894 812 114



Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Frazione Morano Madonnucchia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

www.anandaedizioni.it

amicideilibri@yoganandaedizioni.it

Finito di stampare nel maggio 2025 presso Rotomail Italia SpA - Vignate (MI)



Qualunque effetto elevante l'arte possa avere nel mondo circostante, il beneficio principale è per l'individuo che crea quell'opera d'arte. Il mezzo di espressione è subordinato alla coscienza con la quale viene creata, che sia un quadro, una melodia, una semplice pagnotta, un business di successo o una giornata perfetta.. ...

Quando questo manuale diventerà materia obbligatoria di studio e di pratica approfondita nelle scuole, nelle università e nelle aziende, esso sarà la salvezza della nostra società.

—ASHA NAYASWAMI, *dall'Introduzione*



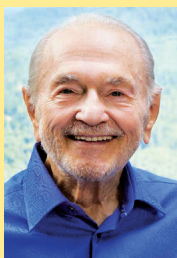
ISBN 978-88-948-1211-4



9 788894 812114

1SKBOI-016 €15,00

Disponibile anche in  e-book



SWAMI KRIYANANDA

Discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, guida spirituale e fondatore del movimento internazionale delle comunità Ananda, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) per oltre sessant'anni ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti della più alta tradizione della realizzazione del Sé. Divenuto discepolo di Yogananda nel 1948, ha dedicato tutta la sua vita a diffondere il messaggio del suo maestro, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza. Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventotto lingue in novanta Paesi.

È stato il fondatore delle comunità Ananda – in America, Europa e India – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali e meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo nel 2013 nella comunità Ananda vicino ad Assisi. La sua luce e il suo messaggio continueranno sempre a splendere e a ispirare innumerevoli anime, ovunque.



Un'opera monumentale che dovrebbe essere letta da tutti. Soprattutto gli artisti ne trarranno vantaggio e dovrebbero attentamente leggere, studiare e agire in base a ciò che è racchiuso in queste pagine. Considero questo libro il più importante della nostra epoca su un argomento tanto rilevante.

—Derek Bell, leggendario arpista del gruppo irlandese *The Chieftains*

