

# LIFE FORCE

*Guarire con la Forza Vitale*

---

INSEGNAMENTI *e* TECNICHE  
di PARAMHANSA YOGANANDA

LE LEGGI DEL  
**MAGNETISMO**

SHIVANI LUCKI

## ❧ Testimonianze ❧

---

Il mondo in cui viviamo oggi è colmo di malattie: mentali, emotive, fisiche, ambientali e politiche. A volte le cose possono sembrare senza speranza, e noi stessi incapaci di apportare qualsiasi cambiamento positivo. Eppure, esistono sottili leggi della guarigione, del successo e dell'armonia che sono state scoperte e applicate per migliaia di anni da persone con una consapevolezza più elevata. Nella sua trilogia *Guarire con la Forza Vitale*, Nayaswami Shivani esplora l'uso dell'energia sottile per guarire noi stessi come individui e ricostruire il mondo nella sua interezza.

In questo volume della trilogia, l'autrice cerca di scoprire come costruire relazioni armoniose, come raggiungere la prosperità e il successo, come usare la guarigione vibrazionale e l'arte della transizione dal corpo nel momento della morte. Imparare come operare efficacemente in questi ambiti porta non solo salute e felicità, ma anche pace e appagamento nella nostra vita.

Ciò che rende questi libri eccezionali sono le innumerevoli testimonianze di persone che hanno utilizzato con successo queste tecniche e questi atteggiamenti. *Guarire con la Forza Vitale* è un dono al mondo in un momento in cui gli insegnamenti che la trilogia condivide appaiono disperatamente necessari. Siamo profondamente grati a Shivani per aver offerto questa grande opera, che può portare guarigione a tutti coloro che leggeranno e metteranno in pratica i suoi insegnamenti.

—**Nayaswami Devi**, autrice, vincitrice del Global Ambassador Peace Award delle Nazioni Unite, direttrice spirituale, insieme al marito Nayaswami Jyotish, di Ananda Worldwide

Tieniti forte mentre ti immergi nella lettura di questo capolavoro letterario, poiché le sue parole possiedono l'innegabile capacità di portare alla luce le profondità nascoste della tua anima e di rivelare i segreti dell'autoguarigione trasmessi da uno dei più grandi maestri dei nostri tempi, Paramhansa Yogananda. L'autrice intreccia sapientemente intricati fili di saggezza in modo tale da rimodellare la percezione che abbiamo del nostro rapporto con noi stessi, con gli altri e con il potere divino di guarigione che dimora in noi. —**Dott.ssa Ruchi Matta**, fisioterapista, agopuntrice

Spaziando attraverso le molte dimensioni della salute, dal momento del nostro concepimento, attraverso il viaggio della vita, fino al passaggio dell'anima attraverso i portali della morte, *Guarire con la Forza Vitale* costituisce una chiara, approfondita e coinvolgente guida pratica alla salute e all'autoguarigione. Shivani ha esplorato e sviluppato con grande cura gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, impreziosendoli

con storie di vita vissuta, che illustrano efficacemente i principi esposti, e con esempi su come applicare gli insegnamenti e le tecniche. Shivani attinge a oltre cinquant'anni di esperienza nel condividere questo sapere in tutto il mondo. Il risultato è profondamente toccante e ispirante.

–**Dott. Aditya Gait**, laureato in medicina e chirurgia, specialista in medicina interna

Con oltre cinque decenni di conoscenza ed esperienza spirituale, la famosa autrice della trilogia *Guarire con la Forza Vitale* condivide perle di saggezza in modo chiaro, ispirante e facile da comprendere, accogliendo chiunque desideri esplorare il cammino dell'autoguarigione e della libertà dell'anima. In queste pagine troverai indicazioni dettagliate passo per passo su come sviluppare maggiore dinamismo nella tua salute fisica, mentale e spirituale, nelle tue relazioni e nelle tue attività creative ed economiche: salute a trecentosessanta gradi!

–**Dott.ssa Noopur Gupta**, specialista in chirurgia oftalmologica, membro della National Academy of Medical Sciences (NAMS, India), dottorato di ricerca, professoressa associata di oftalmologia presso il All India Institute of Medical Sciences (AIIMS), Delhi

Quello che hai tra le mani non è un semplice libro: è uno scrigno di saggezza che ti renderà più sano, più felice, più sicuro di te e più entusiasta della tua vita. Come qualsiasi cosa che esce dalle mani di Shivani, questo compendio degli insegnamenti di Yogananda amplia le nostre prospettive, affinché possiamo imparare a vedere noi stessi come creatori del nostro destino. Le storie personali di difficoltà e vittorie inserite in tutti e tre i libri della trilogia ci incoraggiano a trasformare ogni circostanza della nostra vita in un trampolino di lancio verso un successo sempre maggiore.

– **Andrey Skakodub**, consulente aziendale, Baku, Azerbaigian

*Guarire con la Forza Vitale* è un vero e proprio capolavoro, sia per il concetto su cui si basa, che per la sua portata. Dovrebbe diventare, e lo diventerà, un prezioso manuale di riferimento per chiunque sia interessato al benessere spirituale, all'autoguarigione e, più in generale, agli insegnamenti di Paramhansa Yogananda. Chi già segue i suoi insegnamenti, e chi inizierà a seguirli dopo aver letto questi libri, ha un immenso debito di gratitudine con l'autrice.

– **Sanjaya David Connolly**, autore, professore emerito di studi sulla traduzione presso l'Università di Salonicco, Grecia

**LIFE**  
FORCE



# LIFE FORCE

*Guarire con la Forza Vitale*

---

INSEGNAMENTI *e* TECNICHE  
di PARAMHANSA YOGANANDA

LE LEGGI DEL  
**MAGNETISMO**

**SHIVANI LUCKI**

*Traduzione di*  
Francesca Satyadevi Di Giannantonio e Alessandra Akshaya Limetti



© Copyright Shivani Lucki 2023  
© Copyright edizione italiana Yogananda Edizioni 2026  
Tutti i diritti riservati.

*Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Le informazioni, le pratiche, gli esercizi e i suggerimenti contenuti in questo volume non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto, l'autore e l'editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico, sotto forma di autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via.*

*Per la traduzione italiana delle citazioni bibliche, ci si è riferiti alla versione ufficiale C.E.I., terza edizione (2008) a cura della Conferenza Episcopale Italiana, che rappresenta la traduzione ufficiale più diffusa per l'uso liturgico cattolico in Italia.*



*Dedicato a*

**PARAMHANSA YOGANANDA**

*e* **SWAMI KRIYANANDA,**

*le cui vite e i cui insegnamenti ispirano  
il nostro viaggio verso una salute radiosa  
e una gioia sempre più grande.*

## *Il magnetismo* **dell' AMORE DIVINO**



*Ogni tipo di magnetismo nasce dal potere  
magnetico dell'amore di Dio. [...]*

*E l'amore divino – pur essendo probabilmente  
la forza meno conosciuta nell'universo e quella che  
meglio si presta a essere derisa come «poco pratica,  
estranea alle vicende terrene e inefficace» –  
è in realtà la forza più poderosa dell'universo,  
anzi, in ultima analisi, l'unica.*

*Con il potere magnetico dell'amore divino  
è possibile realizzare ogni cosa, perfino  
il compito apparentemente più arduo:  
la nostra salvezza dall'illusione.*

*Ciò che l'uomo con le sue sole forze non  
può compiere, lo può facilmente l'amore divino,  
e per sempre. La cosa più importante per noi,  
quindi, è sintonizzarci con quel sottilissimo  
raggio attraverso la meditazione. [...]  
L'amore di Dio fluisce sempre verso di te.*

*Sei tu, con il tuo amore, che devi completare  
il circuito, generando così il magnetismo che può  
attrarre la coscienza stessa dell'Infinità.*

# INDICE

IL MAGNETISMO DELL'AMORE DIVINO | 4

PREFAZIONE | 7

PREMESSA | 9

INTRODUZIONE | 11

NOTE – INTRODUZIONE | 18

## **PARTE I: RELAZIONI SANE | 21**

CAPITOLO PRIMO: La sfida delle relazioni | 23

CAPITOLO SECONDO: Amicizia | 27

CAPITOLO TERZO: Relazioni sane e relazioni malate | 39

CAPITOLO QUARTO: Anime gemelle | 51

CAPITOLO QUINTO: Consigli per coppie devote | 67

CAPITOLO SESTO: Quanto sono sane le tue relazioni? | 71

CAPITOLO SETTIMO: Dissoluzione: separazione e divorzio | 73

CAPITOLO OTTAVO: Perdita e amore eterno | 83

NOTE – PARTE I | 90

## **PARTE II: PROSPERITÀ E SUCCESSO | 95**

CAPITOLO PRIMO: Perché ricercare la prosperità | 97

CAPITOLO SECONDO: Povertà o prosperità | 103

CAPITOLO TERZO: La Legge del Magnetismo | 111

CAPITOLO QUARTO: Il magnetismo del denaro | 127

CAPITOLO QUINTO: La magia della decima | 151

CAPITOLO SESTO: I segreti del successo | 161

NOTE – PARTE II | 176

### **PARTE III: GUARIGIONE VIBRATORIA | 181**

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| CAPITOLO PRIMO: La struttura vibratoria dell'universo           | 183 |
| CAPITOLO SECONDO: I tre <i>guna</i>                             | 189 |
| CAPITOLO TERZO: Mantra                                          | 213 |
| CAPITOLO QUARTO: Il potere risanante della musica               | 231 |
| CAPITOLO QUINTO: Canti dell'anima                               | 249 |
| CAPITOLO SESTO: La terapia della natura                         | 275 |
| CAPITOLO SETTIMO: I colori comunicano                           | 283 |
| CAPITOLO OTTAVO: Ambienti risananti                             | 291 |
| CAPITOLO NONO: Pellegrinaggio: santuari sacri e anime sante     | 299 |
| CAPITOLO DECIMO: Il potere di cerimonie e rituali               | 315 |
| CAPITOLO UNDICESIMO: Protezione spirituale                      | 329 |
| CAPITOLO DODICESIMO: Punti salienti sulla guarigione vibratoria | 349 |
| NOTE – PARTE III                                                | 352 |

### **EPILOGO:**

#### **TRANSIZIONE E TRASCENDENZA | 359**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| CAPITOLO PRIMO: Vincere la paura della morte | 361 |
| CAPITOLO SECONDO: Arrendersi o combattere?   | 367 |
| CAPITOLO TERZO: Lasciare andare              | 373 |
| CAPITOLO QUARTO: Aiutare un amico morente    | 383 |
| NOTE – EPILOGO                               | 393 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| GLOSSARIO            | 396 |
| BIBLIOGRAFIA         | 399 |
| FOTO & ILLUSTRAZIONI | 403 |
| SUGLI AUTORI         | 404 |
| RINGRAZIAMENTI       | 407 |
| LE APPENDICI         | 409 |

## PREFAZIONE

LATHA EMMATTY GUPTA

**A**nni fa, quando ho partecipato per la prima volta ai seminari di Shivani sulla meditazione, la prosperità e la guarigione, la trovai un'insegnante e una guida eccezionale. Da allora, ha avuto una profonda influenza su di me con la sua saggezza e con l'immenso bagaglio di conoscenze pratiche e di ispirazione spirituale che ha raccolto qui in *Guarire con la Forza Vitale*. Le intuizioni contenute in questi tre volumi mi hanno fornito indicazioni preziose e soluzioni pratiche per la mia vita e la mia carriera.

Il modo in cui affrontiamo il successo e la realizzazione nella nostra vita lavorativa e nella nostra carriera deve essere considerato un fattore determinante nella definizione del nostro profilo di salute. Avendo ricoperto per trent'anni posizioni dirigenziali ed esecutive all'interno di aziende multinazionali e lavorando, attualmente, come formatrice indipendente per aziende del settore tecnologico e della consulenza globale, comprendo profondamente l'importanza che Shivani attribuisce alle leggi del magnetismo. I lettori sono senza dubbio consapevoli delle crescenti sfide e delle pressioni del mondo del lavoro di oggi. Questi insegnamenti ci danno il potere di attrarre ispirazioni e opportunità, e di incontrare collaboratori in grado fare la vera differenza tra successo e fallimento, sia per noi stessi che per i nostri affari.

Shivani mescola sapientemente metodi scientifici occidentali con la saggezza orientale per aiutarci a guarire noi stessi a ogni livello della nostra vita. I molti decenni di studio devoto e di pratica degli insegnamenti del suo guru, Paramhansa Yogananda, conferiscono profonda autenticità e autorevolezza a questi volumi. Shivani fonde in modo meraviglioso la praticità scientifica con la saggezza intuitiva per rivelarci come possiamo trasformare noi stessi e diventare co-creatori dinamici del nostro destino, invece di rimanere vittime impotenti delle circostanze.

In questo mondo sempre più frenetico, spaventoso, invadente e insicuro, in cui l'intelligenza artificiale e i robot minacciano di privarci dei nostri mezzi di sostentamento, le preoccupazioni per la salute mentale aumentano vertiginosamente e la depressione e l'ansia sono in forte crescita. C'è un urgente bisogno della saggezza pratica racchiusa in questi volumi. Come una solida zattera, quest'opera può salvarci dalla confusione e dalla sofferenza, e condurci in salvo attraverso i mari tempestosi della nostra vita moderna.

*–Latha Emmatty Gupta, con un Master in Amministrazione Aziendale (MBA), è una coach specializzata in ambito professionale e personale, certificata a livello professionale dalla Federazione Internazionale di Coaching (USA) e direttrice della Scuola di Ananda Yoga in India*

## PREMESSA

**I**l potere di guarire sé stessi e di canalizzare l'energia risanante a beneficio degli altri è troppo spesso considerato un talento speciale, riservato a pochissimi individui. In realtà, è un dono che tutti possediamo, e che possiamo riscoprire e sviluppare attraverso le giuste pratiche. Il corpo umano, la mente e l'anima dispongono di enormi risorse, che li rendono capaci di adattarsi, di sopravvivere e di prosperare in ogni circostanza.

La vita moderna non ci aiuta a mantenere un buono stato di salute. L'inquinamento, i cambiamenti climatici, gli eccessivi stimoli sensoriali a cui siamo sottoposti rendono quest'epoca un tempo in cui è sempre più difficile costruire e conservare una vita felice e in salute. Non possiamo mai sapere, inoltre, quando una "bomba karmica" sta per esplodere nella nostra vita. Le tecniche illustrate nei volumi di questa trilogia ti aiuteranno a migliorare la qualità della tua vita nell'immediato e a prepararti ad affrontare qualsiasi sfida ti si ponga davanti.

Se in questo momento sei in buona salute, questi libri ti aiuteranno a raggiungere uno stato di benessere ancora più ricco di vitalità.

Se sei soggetto a malattie, ansie, paure e delusioni, o se sei sempre in riserva di energie, questi libri possono condurti sul sentiero della vitalità fisica, della chiarezza mentale, della stabilità emotiva e della pace interiore.

Paramhansa Yogananda, autore di *Autobiografia di uno yogi*, ha dimostrato in molte occasioni di possedere il potere divino di guarire. Tuttavia, la sua missione principale non era quella di esibire la sua unicità, ma di mettere tutti noi nelle condizioni di guarirci da soli nel corpo, nella mente e nello spirito. In parole povere, «di occuparci personalmente della nostra salute».

Nei cinquant'anni in cui ho studiato, praticato e insegnato le tecniche che illustro in questa trilogia, ho potuto sperimentare innumerevoli volte il loro enorme potere di guarigione. Le ispiranti storie personali riportate nei tre libri ne testimoniano lo straordinario valore.

*Grazie alla pratica quotidiana delle tecniche basate sulla Forza Vitale, la mia paralizzante stanchezza appartiene ormai al passato e ho di nuovo energia vitale a sufficienza per fare giardinaggio e lavorare come volontaria con i bambini bisognosi. —Jenny, Svizzera*

*Dopo il mio incidente quasi mortale, i medici dissero che la mia guarigione avrebbe richiesto almeno dodici mesi. Costretta in un letto di*

*ospedale, praticavo gli Esercizi con la Forza Vitale più volte al giorno. Dopo quindici giorni, sono stata dimessa dall'ospedale, e dopo tre mesi sono tornata alla vita normale. –Vinu, Nuova Delhi*

*A seguito delle terapie a cui mi ero sottoposto per curare il tumore che mi era stato diagnosticato vicino alla spina dorsale, non ero più in grado di camminare. Il medico mi disse che avrei dovuto rimanere a lungo in ospedale. Ho praticato gli Esercizi con la Forza Vitale mentalmente, mentre ero ricoverato. Dopo tre giorni ho ripreso a camminare, e in breve tempo il medico, stupefatto, mi ha dimesso. –Rinus, Paesi Bassi*



Con i tre volumi di *Guarire con la Forza Vitale*, il mio scopo è quello di offrirti un manuale pratico di tutti gli insegnamenti di Yogananda sull'autoguarigione, in cui ho incluso anche materiale non facilmente reperibile prima d'ora.

Nel volume *Il potere del prana*, imparerai come accedere al potere della Forza Vitale e come canalizzarlo. Nel volume *I superpoteri della mente*, imparerai a usare i superpoteri mentali per guarire te stesso e gli altri. Nel volume *Le leggi del magnetismo*, sono illustrate le sottili leggi del magnetismo e dell'attrazione, e come utilizzarle per migliorare le relazioni, accrescere la prosperità finanziaria e proteggersi dalle vibrazioni nocive. Nell'epilogo di quest'ultimo volume, dedicato a transizione e trascendenza, parliamo della morte, del morire e dell'aldilà.

Ti auguro salute, felicità e successo, e di raggiungere la realizzazione del Sé. Mentre procedi nella lettura di questi libri, tieni a mente le parole del grande maestro himalayano Mahavatar Babaji:

*«Anche solo una piccola pratica di questa religione ti salverà da atroci paure e colossali sofferenze».*

## INTRODUZIONE

**I**l libro che hai tra le mani appartiene alla trilogia *Guarire con la Forza Vitale*: tre libri (*Il potere del prana*, *I superpoteri della mente* e *Le leggi del magnetismo*) che ti faranno da guida nel tuo viaggio verso una salute più florida e piena. Insieme, i tre volumi offrono una panoramica completa degli insegnamenti e delle tecniche di Paramhansa Yogananda sull'autoguarigione e sulla realizzazione del Sé.

In particolare, il volume intitolato *Il potere del prana* ci riporta alle origini, quando la Forza Vitale diviene il potere che plasma la Creazione. Yogananda ci mostra come attingere a questo potere e come usarlo per infondere vitalità al nostro corpo. Questa forza, inoltre, è all'origine dell'eterna lotta tra l'anima e l'ego, che è la causa principale di tutte le malattie. Grazie alle pratiche descritte in questo libro, imparerai come riconciliare questi due antagonisti attraverso le tecniche di meditazione, come rigenerare le cellule e gli organi del tuo corpo con gli Esercizi di ricarica di Yogananda e come nutrirti e mantenere il tuo corpo libero dalle impurità con le sue ricette dietetiche e disintossicanti. In una sorprendente sezione di questo volume, troverai anche la tecnica di Yogananda per utilizzare i poteri del sole a scopo di autoguarigione.

*I superpoteri della mente*, invece, illustra i superpoteri delle dimensioni cosciente, subconscia e supercosciente della mente. Troverai, inoltre, consigli dettagliati su come spezzare la morsa delle abitudini negative, come usare le affermazioni per incidere nel cervello nuove abitudini di pensiero e come imparare a cooperare con la più alta fonte di guarigione, l'Amore Divino.

Infine, il volume *Le leggi del magnetismo* rivela il modo in cui la forza di attrazione opera nelle nostre vite e influenza la nostra salute: come ci mette in contatto con gli amici delle vite passate e come possiamo usarla per attirare le risorse economiche e umane necessarie per avere una carriera di successo. La parte finale della trilogia illustra come sintonizzarsi con le sottili frequenze vibratorie guaritrici dei mantra e della musica, della natura, dei luoghi sacri e delle persone ispiranti. Vi troverai importanti tecniche per rafforzare l'aura magnetica che ci protegge dalle influenze negative che minacciano il nostro benessere e la nostra salute fisica, mentale, emotiva e spirituale.

Non siamo soli in questa ricerca. Alcuni di coloro che sono venuti prima di noi, sia nelle epoche passate che in tempi più recenti, hanno raggiunto le vette più alte della completa realizzazione e ci hanno indicato la strada per raggiungere a nostra volta quelle altezze.

Una di queste guide dei tempi recenti è Paramhansa Yogananda.

## **Paramhansa Yogananda**

Autore del grande classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*,<sup>[1]</sup> Yogananda è universalmente riconosciuto come un maestro spirituale illuminato dei tempi moderni. Aveva il dono straordinario di distillare l'essenza della saggezza delle grandi Scritture dell'India, presentandola nella forma che lui stesso aveva definito “*how-to-live teachings*” [“insegnamenti su come vivere”] utili e accessibili anche a noi, oggi.

Yogananda nacque in India nel 1893, alle soglie del *Dwapara Yuga*, l'Era dell'energia. L'avvento di questa nuova era ha reso possibili le scoperte di Albert Einstein e Nikola Tesla sulla natura dell'energia, e le numerose innovazioni che hanno liberato l'umanità dalle limitazioni della materia.

Solo nel primo decennio del ventesimo secolo sono state create alcune importanti invenzioni – come quella della radio, del radar e dell'elettrocardiogramma, per menzionarne soltanto alcune – che hanno rappresentato una svolta epocale. Oggigiorno, l'energia alimenta tutti i nostri sistemi di comunicazione e di trasporto, per non parlare degli innumerevoli dispositivi che semplificano e migliorano la nostra vita quotidiana.

Quando Yogananda giunse sulle coste del Nuovo Mondo nel 1920 – all'incirca nel periodo in cui i fratelli Wright fecero il loro primo volo e Henry Ford produsse il Modello T – il momento era propizio e le persone erano desiderose di apprendere tecniche di automiglioramento basate sui principi dell'energia.

Sebbene Yogananda non sia ricordato in primo luogo come guaritore miracoloso, nei suoi primi cicli di conferenze in America offrì molte dimostrazioni pubbliche del potere di autoguarigione. Il 21 ottobre 1924, tenne un primo “incontro pubblico sulla guarigione divina” a Portland, nell'Oregon. Il primo novembre 1925, durante un seminario sulla guarigione presso il suo quartier generale a Mount Washington, Los Angeles, guarì una donna affetta da una nevrite paralizzante, restituendole la capacità di camminare senza stampelle.

Nella città di Washington, nel 1927, circa cinquemila persone parteciparono al suo seminario sulla guarigione. In quel periodo, Yogananda fu invitato alla Casa Bianca, dove incontrò il Presidente Calvin Coolidge.

I titoli dei suoi interventi pubblici riflettono lo spirito scientifico della nuova era:

*Praticare la religione in modo scientifico*

*Guarigione scientifica spirituale*

*La legge dell'attrazione: come attirare consapevolmente abbondanza e salute*

*La mente: deposito di potere infinito*

*Armonizzare i metodi di guarigione fisica, mentale e spirituale.*



Quando era guidato divinamente a farlo, Yogananda talvolta operava delle guarigioni, ma la sua intenzione come guida spirituale era, in realtà, quella di insegnare agli altri i metodi con cui attirare l'inesauribile Forza Vitale per guarire sé stessi. In queste pagine, Yogananda ci dona le chiavi per svelare i misteri della vita.

Oltre ai cinque milioni di copie dell'*Autobiografia di uno yogi* in circolazione, Yogananda è autore di altri libri ampiamente diffusi. Nei volumi di questa trilogia sono inclusi importanti scritti sulla salute e sulla guarigione che non sono facilmente reperibili altrove. Di particolare rilievo sono le sue prime lezioni per corrispondenza, scritte di suo pugno tra il 1923 e il 1935, gli articoli scritti per le riviste della sua organizzazione (*East-West* e *Inner Culture*), tra cui le sue "Ricette per la salute, l'intelletto e lo spirito", e i suoi commenti paralleli alla *Bhagavad Gita* e ai Vangeli.

Ho attinto abbondantemente a tali fonti in questi tre libri. Quello che ho cercato di trasmettere, come compilatrice, organizzatrice e commentatrice, è la saggezza di Yogananda, nella sua voce e nelle sue parole. Tutte le sue citazioni sono accompagnate nel testo dal simbolo dell'occhio spirituale.



## **Swami Kriyananda**

J. Donald Walters, divenuto in seguito Swami Kriyananda, venne accolto da Yogananda come discepolo e monaco nel 1948. Su richiesta del Maestro, Kriyananda studiò attentamente i suoi scritti, specialmente quelli sulla *Bhagavad Gita* e sui Vangeli. Prese molti appunti nel corso degli interventi pubblici del Maestro e durante le loro conversazioni private, e li incluse in seguito nei suoi libri *Il nuovo Sentiero* e *Conversazioni con Yogananda*. Yogananda lo mise a capo dei monaci, lo nominò ministro e lo autorizzò a insegnare, conferendogli anche l'autorità di iniziare le persone alla scienza del *Kriya Yoga*. Yogananda gli rivelò che la sua vita professionale avrebbe contemplato l'insegnamento e la scrittura.



Durante i suoi sessantacinque anni come discepolo (1948-2013), Kriyananda ha tenuto conferenze in tutto il mondo, tra cui anche interventi quotidiani sui principali canali televisivi indiani. Ha pubblicato circa centoquaranta libri, in cui ha dimostrato come gli insegnamenti del suo Guru possano essere applicati per migliorare ed elevare le nostre attività quotidiane negli affari, nelle relazioni professionali e personali, nell'istruzione, nella musica e nell'arte, e per conseguire salute, benessere e vitalità.<sup>[2]</sup> Alcuni estratti di questi articoli e lettere inedite sono riportati nei volumi di questa trilogia, nelle note alla fine dei vari capitoli e nelle appendici.

Mi sono formata con Kriyananda dal 1969 fino alla sua morte, e ho praticato e condiviso questi insegnamenti per cinquant'anni. Oltre che dagli scritti di Yogananda, quindi, ho ampiamente attinto anche alle opere di Kriyananda. Tutte le sue citazioni nel testo sono accompagnate dal simbolo della gioia.



## **Materiale interattivo**

In ogni volume troverai esercizi che ti aiuteranno a praticare ciò che hai imparato. Sperimentare personalmente le tecniche ti darà un'immediata consapevolezza dei loro benefici.

Ogni esercizio è abbinato a un obiettivo di miglioramento personale, come ad esempio identificare le nostre abitudini positive e negative, utili o dannose. Fare gli esercizi nel momento in cui sono proposti ti aiuterà a portare i loro benefici nella tua vita quotidiana.

Puoi eseguire la maggior parte degli esercizi man mano che procedi nella lettura dei libri, a tuo piacimento. In alcuni casi, invece, ti verranno proposti degli esercizi di scrittura, che potrai trovare nelle appendici online e che potrai scaricare e completare sul tuo computer o tablet o stampare e completare su carta.



### **Le Appendici: un tesoro di ulteriori ispirazioni!**

Solo per i lettori di questo libro, nel sito **www.-----** (oppure scansionando questo QR code) sono disponibili le seguenti risorse online:

- le lezioni originali di Paramhansa Yogananda degli anni Venti e Trenta del secolo scorso
- articoli di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda sul successo spirituale, la morte, la rinascita, la vita e l'aldilà
- consigli per aiutare chi è gravemente malato e per prepararci alla nostra transizione
- una *playlist* scaricabile di venti composizioni musicali di Swami Kriyananda in mp3 da usare per la guarigione vibratoria
- e molto altro!

Sei inoltre invitato a unirti alla *Healing Life Force Community*, per ricevere consigli sulla guarigione e partecipare a sessioni interattive e seminari con l'autrice. Visita il sito [www.healinglifeforces.com](http://www.healinglifeforces.com).

## **Storie**

Particolarmente coinvolgenti, ispiranti e istruttive sono le storie, che ho riportato in tutti e tre i libri e che parlano di persone che hanno usato queste tecniche per la propria guarigione. Alcune di esse sono allegoriche, altre sono riprese dalla mitologia, ma per la maggior parte raccontano esperienze di vita vissuta.

## **Terminologia**

Poiché questo è fondamentalmente un manuale di pratiche spirituali per migliorare la propria salute e raggiungere la guarigione, non si può non tenere conto dell'importanza centrale dello **Spirito**. Indipendentemente dal concetto che ne abbiamo e dal modo in cui ci relazioniamo personalmente con Esso, l'idea di una Realtà Superiore deve occupare una posizione centrale, se vogliamo comprendere e utilizzare in maniera efficace questi principi e queste pratiche.

Un ateo può trovare valore in questi insegnamenti? Sì, perché sono profondamente radicati nel modo in cui gli esseri umani sono fatti. Anche se rifiutiamo il concetto di "Dio", possiamo riconoscere che esiste una più alta fonte di saggezza e ispirazione. Molti scienziati, tra cui il fisico e cosmologo Stephen Hawking, e scrittori di fantascienza, come Isaac Asimov, hanno negato l'esistenza di Dio, pur sostenendo e divulgando principi cosmologici che fanno riferimento alla sfera spirituale.

Yogananda ci ha incoraggiato a diventare "scienziati spirituali". Ha spiegato che, mentre gli scienziati della materia si avvicinano all'Infinito dall'esterno, gli scienziati spirituali lo fanno partendo dall'interno.<sup>[3]</sup>

Lo psicologo e ricercatore David DeSteno parla di «scienza celata dietro i benefici della religione».

*Sono arrivato alla conclusione che il rapporto tra scienza e religione sia piuttosto sfumato. Ora li vedo come due approcci finalizzati a migliorare la vita delle persone, che spesso sono complementari. [...] Se ignoriamo questo insieme di conoscenze, se rifiutiamo di prendere sul serio queste tecnologie spirituali e di considerarle una fonte di idee e di ispirazione, rallentiamo il progresso della scienza stessa e limitiamo le sue potenzialità benefiche per il genere umano.<sup>[4]</sup>*

Sia che ci si consideri scienziati, esperti di tecnologia o semplici credenti, tutti noi possiamo sperimentare i risultati pratici di queste tecniche di guarigione.

## Energia



Yogananda usa diverse espressioni per riferirsi all'energia nelle sue varie forme. Con l'espressione "Energia Cosmica", si riferisce all'energia universale attraverso cui tutta la Creazione viene manifestata e che è la fonte di tutta la vita. Egli descrive questa fonte anche come "Forza Elettrica Cosmica" e "Energia Cosmica intelligente".<sup>[5]</sup>

Quando l'Energia Cosmica discende attraverso i tre universi e i tre corpi in cui l'anima abita (vedi Parte I del volume *Il potere del prana*), diventa ciò che Yogananda chiama "Forza Vitale" o "Energia Vitale". Quando entra nel corpo fisico, diventa la "forza vitatronica", sinonimo del termine sanscrito *prana*.

Quando cito Yogananda direttamente, uso sempre le sue parole esatte. Nei miei commenti e nelle mie spiegazioni, generalmente mi riferisco alla forza risanante nel corpo come "Forza Vitale", termine intercambiabile con *prana*.

## Esercizi di ricarica

La principale tecnica di guarigione attraverso la Forza Vitale descritta in questa trilogia fa parte di una pratica che Yogananda ha sviluppato negli anni Venti del ventesimo secolo e che ha chiamato originariamente "Esercizi *Yogoda*". Successivamente, egli ha iniziato a usare l'espressione "Esercizi di ricarica". Nelle citazioni di Yogananda degli anni Venti e Trenta viene impiegato il termine *Yogoda*, ma io mi riferisco a questa pratica come "Esercizi di ricarica con la Forza Vitale" e, più spesso, semplicemente come "Esercizi di ricarica". Nelle appendici di questi libri potrai trovare indicazioni su come praticare questi esercizi, attraverso alcuni semplici video.

In alcuni casi, viene fatto uso di parole **sanscrite**, generalmente quando sono in grado di esprimere un concetto che è difficile da rendere in altre lingue. Alla fine di ogni volume è riportato un glossario di termini sanscriti.



## LEGENDA DELLE CITAZIONI

*Ogni citazione rimanda alle note alla fine di ogni sezione.  
Questi sono i simboli usati nel testo.*



PARAMHANSA  
YOGANANDA



SACRA  
BIBBIA



SWAMI  
KRIYANANDA



SWAMI SRI  
YUKTESWAR



BHAGAVAD  
GITA



MAHAVATAR  
BABAJI



*È giunto il momento di iniziare il tuo viaggio di autoguarigione.  
Ti auguro di fare continui progressi mentre ti impegni a diventare,  
come dice Yogananda, «**Maestro del tuo destino**».*

## INTRODUZIONE | NOTE

- 1 Ritenuto «uno dei cento migliori libri spirituali del ventesimo secolo», *Autobiografia di uno yogi* è stato tradotto in più di cinquanta lingue, ha venduto oltre quattro milioni di copie ed è considerato in tutto il mondo un classico della letteratura religiosa. La traduzione italiana della versione originale può essere acquistata sul sito di Ananda Edizioni, [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it).
- 2 Altri libri interessanti su tale tematica, scritti da Swami Kriyananda, sono:
  - Raja Yoga*
  - Affermazioni per l'autoguarigione*
  - Supercoscienza*
  - Vivere con saggezza, vivere bene*
  - La via del risveglio nell'Induismo*
  - I segreti del benessere*
  - La via del successo con i principi dello yoga.*
- 3 «Lo scienziato della materia usa le forze del corpo e della natura per rendere migliore e più confortevole l'ambiente in cui vive l'uomo, mentre lo scienziato spirituale, che usa il potere della mente per illuminare l'anima dell'uomo, può rendere un servizio ancora maggiore». Yogananda, "Christian Science and Hindu Philosophy", *East-West*, maggio-giugno 1926.
- 4 DeSteno David, *How God Works: The Science Behind the Benefits of Religion*, 2021, Simon & Schuster, Inc.
- 5 Yogananda, *Praecepta Lessons*, Vol. 3,72: «Ogni metodo di guarigione è efficace in base al suo potere di risvegliare o stimolare la Forza Vitale. Le medicine e le manipolazioni fisiche sono metodi più grossolani, mentre l'elettricità e i raggi sono di natura più fine e agiscono più direttamente sulla costituzione elettronica del corpo, armonizzando le condizioni vibratorie errate. La Forza Elettrica Cosmica è la fonte diretta della Vita».





PARTE I

## RELAZIONI SANE

---

Innumerevoli sono le forme in cui Dio viene all'uomo. In ognuna, Egli cerca di insegnargli qualcosa della Sua infinita natura. [...] Attraverso i genitori si prende cura di te, ti sostiene e ti protegge. Attraverso gli amici ti mostra che l'amore è una libera condivisione, priva di qualsiasi costrizione. Attraverso la persona amata ti aiuta a trovare la disinteressata intensità dell'amore divino. Attraverso i figli Egli aiuta le persone a comprendere che l'amore è prezioso e deve essere protetto dalle influenze dannose e nutrito con devozione. [...] Le lezioni sono disponibili per chiunque tenga aperto il proprio cuore a riceverle.<sup>[1]</sup>

—YOGANANDA

## ✧ IL CONSIGLIO DEL RABBINO ✧

**I**l monastero era antico e i pochi monaci rimasti erano avanti con gli anni. Il luogo aveva visto tempi migliori, in cui una schiera di giovani attendeva con ansia di essere ammessa e la cappella, ai Vespri, risuonava di voci angeliche.

Quei tempi erano passati e il manipolo di monaci anziani non era più così saldo nelle sue devozioni. L'abate ce l'aveva messa tutta per attirare novizi, ma senza successo. Temeva che il monastero non sarebbe sopravvissuto alla dipartita dei suoi attuali residenti.

L'abate era buon amico di un rabbino che viveva nelle vicinanze e che, a quanto si diceva, parlava quotidianamente con Dio. Nel corso di una visita, l'abate raccontò al rabbino le sue preoccupazioni e gli chiese: «La prossima volta che parli con Dio, per favore, chiedigli che cosa si può fare per salvare il monastero».

Il rabbino acconsentì e, al loro successivo incontro, accolse l'abate con una notizia sorprendente: «Dio mi ha detto che Gesù Cristo vive in mezzo a voi».

L'abate rimase sbalordito. «Se è vero» balbettò «chi può essere?».

«Questo lo devi scoprire tu» rispose il rabbino.

Tornando al monastero, l'abate pensò a ciascuno dei suoi monaci. «Non può essere frate Giuseppe, il giardiniere. È un'anima semplice, non è bravo con il latino ed è fastidiosamente stonato ai Vespri».

«Potrebbe essere frate Francesco, il cuoco?» rifletté. «Ne dubito» risolse. «Gesù ci darebbe un trattamento migliore».

Quella sera, riunì i fratelli e raccontò loro ciò che gli aveva comunicato il rabbino. Subito cominciarono tutti a trattarsi con grande rispetto e reverenza. Frate Giuseppe, il giardiniere, esprime il pensiero che era di tutti: «Se questo mio fratello è Gesù, voglio che sappia che Lo amo».

Mentre i frati continuavano a cercare Gesù gli uni negli altri, l'atmosfera nel monastero diveniva sempre più vibrante di devozione e non passò molto tempo prima che le celle si riempissero nuovamente di giovani novizi devoti, le cui voci si aggiungevano dolcemente alla gloriosa armonia dei Vespri.



## La sfida delle relazioni

Devi amare tutti. Ama coloro che ti sono cari affinché tu possa donare quell'amore al mondo intero. Nel terreno del tuo cuore, crescono i semi dell'amore e tu devi coltivarli innaffiandoli con l'acqua dell'amore e della compassione universali. Quando amerai ogni persona con la stessa intensità con cui ami la tua famiglia, allora esprimerai l'amore divino.<sup>[1]</sup> –YOGANANDA



**Sin dal momento** stesso in cui nasciamo, siamo circondati da persone: durante i primi anni di vita, principalmente da genitori, fratelli e parenti stretti; quando poi cresciamo, acquisiamo amici, compagni di scuola, colleghi e altre persone con cui condividiamo interessi comuni.

Lo scambio sociale di idee e di energia è importante per la nostra salute e la nostra felicità. La dott.ssa Emma Seppala della *Yale School of Management* sintetizza i risultati degli studi condotti sul legame che esiste tra salute e rapporti sociali:

I rapporti sociali migliorano la salute fisica e il benessere mentale ed emotivo. [...] Uno studio fondamentale ha dimostrato che la mancanza di relazioni sociali è più dannosa per la salute dell'obesità, del fumo e dell'ipertensione. Al contrario, rapporti sociali solidi:

- aumentano del 50% le possibilità di avere una vita lunga
- rafforzano il sistema immunitario
- favoriscono un più rapido recupero da una malattia.

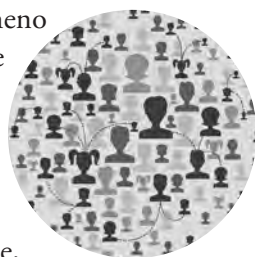
Le persone che si sentono maggiormente connesse con gli altri hanno livelli più bassi di ansia e depressione. Gli studi dimostrano, inoltre, che sviluppano una maggiore autostima, più empatia verso gli altri e sono più

fiduciosi e cooperativi. Di conseguenza, anche gli altri sono maggiormente propensi a fidarsi e a collaborare con loro. In altre parole, i rapporti sociali generano un circolo virtuoso di benessere sociale, emotivo e fisico.<sup>[2]</sup>

Numerosi studi indicano una relazione tra rapporti sociali forti e una vita lunga. Al contrario, la solitudine e l'isolamento sociale sono associati a una salute più precaria, alla depressione e a un aumento del rischio di morte prematura. Gli studiosi hanno scoperto che avere una varietà di relazioni sociali può contribuire a ridurre lo stress e i rischi per la salute legati alle malattie cardiovascolari. Queste relazioni possono migliorare la nostra capacità di combattere le infezioni e offrirci una visione più positiva della vita.

Il dott. Sheldon Cohen, psicologo presso la *Carnegie Mellon University*, ha studiato il rapporto tra relazioni interpersonali e salute per oltre trent'anni. «In generale, è sano che le persone cerchino di far parte di gruppi diversi, che facciano volontariato in vari modi e che siano coinvolte nelle attività della chiesa o del quartiere» sostiene Cohen. «Il coinvolgimento in rapporti con altre persone in situazioni diverse può chiaramente avere un effetto molto potente e molto positivo sulla salute».

In uno studio, il *team* di Cohen ha esposto più di duecento volontari sani al comune virus del raffreddore e li ha osservati per una settimana in un ambiente controllato. «Abbiamo scoperto che più le reti sociali delle persone erano diversificate – ovvero più tipi di relazioni sociali esse avevano – meno probabilità avevano di sviluppare il raffreddore dopo l'esposizione al virus» ha affermato Cohen. Il suo *team* ha quindi osservato che le persone con una maggiore varietà di relazioni sociali tendono anche ad avere comportamenti più salutari (ad esempio non fumano e non bevono alcolici) ed emozioni più positive.<sup>[3]</sup>



Le interazioni sociali, specialmente con persone di età diverse, combinate con il movimento fisico, come ad esempio il ballo, sono efficaci nel prevenire l'insorgere della demenza.<sup>[4]</sup>

La nostra salute è fortemente influenzata anche dall'atmosfera che si respira in casa. La vita domestica può nutrire tutti i membri della famiglia, dando loro la forza per resistere alle tempeste della vita, ma quando la casa diventa un campo di battaglia, la salute fisica e mentale ne risentono.

Gli ambienti di lavoro dominati da ambizione e competizione possono essere gravemente nocivi per la salute e ostacolare la creatività. Il rispetto reciproco, il sostegno e la collaborazione, invece, creano un ambiente di lavoro dinamico che incoraggia l'iniziativa e stimola la produttività.

Oltre a migliorare la nostra salute fisica e mentale, un contatto significativo con gli altri contribuisce al nostro benessere spirituale, poiché è l'amore di Dio che ci chiama attraverso le nostre amicizie tra esseri umani.

Dio [...] stesso ha assunto la forma dei genitori per proteggere il bambino. [...] Non soddisfatto di proteggere l'uomo solo attraverso il fondamentale istinto genitoriale, Dio ha anche assunto le sembianze di innumerevoli amici, per estendere l'amore illimitato anche a loro. Così l'amore di Dio gioca a nascondino nei cuori umani.<sup>[5]</sup>



Nelle nostre relazioni umane abbiamo l'opportunità di scoprire l'amore incondizionato di Dio e di sviluppare la nostra capacità di amarLo negli altri.

Nel suo studio pionieristico, su quella che egli stesso ha definito “esperienza di premorte”, il dott. Raymond Moody ha intervistato 150 pazienti in grado di ricordare gli eventi che avevano vissuto mentre si trovavano in uno stato di morte clinica. Sebbene le esperienze di ognuna di queste persone fossero uniche, sono emersi all'attenzione nove temi in comune, tra cui figurava la “rassegna della vita” durante la quale i morenti rivedevano tutto ciò che avevano fatto e ogni interazione che avevano avuto con gli altri. L'obiettivo di questa rassegna, come sono arrivati a comprendere intuitivamente, era quello di esaminare che cosa avessero imparato nella loro ultima vita e di osservare quanto, o quanto poco, avessero amato.<sup>[6]</sup>

Nella prima parte di questo volume, vediamo come le nostre interazioni con gli altri possano fornire un balsamo curativo per la nostra sofferenza umana oppure contribuire alla malattia mentale e fisica. Quando le nostre relazioni sono amorevoli e piene di sostegno, noi siamo molto più equipaggiati per affrontare le tempeste della vita, ma quando diventano un campo di battaglia, ci saranno inevitabilmente delle vittime.



### **Le mie relazioni attuali**

Prima di continuare, può essere utile elencare i nomi di queste cinque persone:

1. ***qualcuno con cui hai una relazione intima***
2. ***un membro della tua famiglia***
3. ***un amico***
4. ***un collega***
5. ***qualcuno con cui hai un rapporto conflittuale.***

Tieni a mente queste persone mentre prosegui la tua lettura. Ricordare le tue esperienze personali ti aiuterà a comprendere più chiaramente i concetti esposti. Nel capitolo quinto vedremo un esercizio che può aiutarci a migliorare queste relazioni.



With Blessings  
Paramahansa Yogananda

## PARAMHANSA YOGANANDA



Nato nel 1893, Paramhansa Yogananda è stato il primo maestro indiano di Yoga a risiedere in modo permanente in Occidente.

Yogananda è arrivato negli Stati Uniti nel 1920 e ha girato tutto il Paese per quelle che chiamava le sue “campagne spirituali”. Centinaia di migliaia di persone hanno riempito le più grandi sale delle principali città americane per vedere il maestro di yoga venuto dall’India. Yogananda ha continuato a tenere conferenze e a scrivere fino alla sua morte, avvenuta nel 1952.

L’impatto iniziale di Yogananda sulla cultura occidentale è stato davvero impressionante. La sua solida eredità spirituale è stata ancora più grande. La sua *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, ha contribuito ad avviare una rivoluzione spirituale in Occidente. Tradotta in più di cinquanta lingue, rimane un classico spirituale tra i più venduti fino a oggi.

Prima di intraprendere la sua missione, Yogananda ha ricevuto questo monito dal suo insegnante Swami Sri Yukteswar: «L’Occidente è molto avanzato per quanto riguarda le conquiste materiali, ma manca di comprensione spirituale. È volontà di Dio che tu abbia un ruolo nell’insegnare all’umanità il valore di bilanciare la vita materiale con quella interiore e spirituale».

Oltre all’*Autobiografia di uno yogi*, l’eredità spirituale di Yogananda comprende anche musica, poesie e dettagliati commenti alla *Bhagavad Gita*, al *Rubaiyat* di Omar Khayyam e al Vangelo, in cui ha mostrato che i principi della realizzazione del Sé sono la verità unificante che sta alla base di tutte le vere religioni. Attraverso i suoi insegnamenti e il suo sentiero del *Kriya Yoga*, milioni di persone in tutto il mondo hanno trovato un nuovo modo di relazionarsi in maniera personale con Dio.

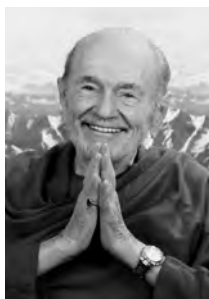
La sua missione, tuttavia, è stata ben più ampia: Yogananda ha contribuito ad accompagnare il mondo nel *Dwapara Yuga*, la nuova era dell’energia in cui viviamo. «Un giorno» ha scritto Swami Kriyananda «credo verrà considerato l’avatar del *Dwapara Yuga*, colui che ha mostrato la strada per una nuova era».



*«La presenza di Yogananda nel mondo è paragonabile a una luce brillante che splende in mezzo alle tenebre. Un’anima così grande viene sulla Terra solo raramente, quando gli uomini ne hanno veramente bisogno».*

– SUA SANTITÀ LO SHANKARACHARYA di KANCHIPURAM –

## SWAMI KRIYANANDA



Autore prolifico, compositore affermato, drammaturgo e artista, nonché insegnante spirituale di fama mondiale, Swami Kriyananda (1926-2013) si definiva semplicemente come uno stretto discepolo del grande Maestro realizzato Paramhansa Yogananda. Lo ha incontrato all'età di ventidue anni e, durante gli ultimi quattro anni di vita del Maestro, lo ha servito con devozione.

Ha dedicato il resto della sua vita a diffondere gli insegnamenti di Yogananda in tutto il mondo.

Kriyananda è nato in Romania da genitori americani e ha studiato in Europa, in Inghilterra e negli Stati Uniti. Sin da giovane ha dimostrato di avere inclinazioni artistiche e filosofiche, e ha cominciato presto a interrogarsi sul significato della vita e dei valori imposti dalla società. Durante un periodo di profonda riflessione interiore, ha scoperto l'*Autobiografia di uno yogi* di Yogananda e si è messo immediatamente in viaggio, percorrendo le tremila miglia tra New York e la California, per incontrare il Maestro, che lo ha accettato come suo discepolo e monaco. Yogananda lo mise a capo dei monaci, lo autorizzò a insegnare e impartire l'iniziazione al *Kriya* in suo nome e gli affidò la missione di scrivere, insegnare e creare quelle che chiamava le "colonie mondiali della fratellanza".

Kriyananda ha fondato la prima di queste comunità, Ananda Village, sulle colline della Sierra Nevada, nel nord della California, nel 1968. Ananda è ritenuta una delle comunità consapevoli di maggior successo nel mondo oggi e ha fatto da modello per altre comunità di questo tipo, che Kriyananda ha fondato successivamente negli USA, in Europa e in India.



*«Non solo Kriyananda ha camminato sulle orme di un maestro illuminato,  
ma è evidentemente divenuto l'incarnazione stessa  
degli insegnamenti di Yogananda».*

– MICHAEL BERNARD BECKWITH, autore di *La libertà spirituale* –

*«Swami Kriyananda è un uomo di saggezza e compassione in azione,  
veramente una delle luci più splendenti nel mondo spirituale di oggi».*

– LAMA SURYA DAS, Dzogchen Center, autore di *Awakening the Buddha Within* –

## SULL'AUTRICE



**SHIVANI LUCKI** ha abbandonato i suoi studi di giurisprudenza e una promettente carriera a Washington quando ha realizzato che non avrebbe trovato risposte alla sua ricerca di verità e giustizia in un'aula o in un tribunale. I suoi vagabondaggi in tutti gli Stati Uniti l'hanno fatta infine approdare in California, dove ha iniziato a praticare seriamente lo yoga e la meditazione con Swami Kriyananda, che l'ha introdotta all'idea delle comunità consapevoli attraverso il suo

libro *Comunità consapevoli, come fondarle e perché*.\*

Con uno zainetto e un sacco a pelo, e il cuore pieno di speranza, il 22 giugno 1969 è arrivata nella nascente comunità di Ananda. Aveva ventiquattro anni. Il riconoscimento è stato immediato: quello era lo stile di vita che aveva a lungo cercato. Ha deciso così di dedicare la sua vita all'ideale di Yogananda delle «colonie di fratellanza mondiali», per vivere una «vita semplice» con «ideali elevati».

Da sempre appassionata alle tecniche di autoguarigione di Yogananda, Shivani ha riconosciuto come sua missione quella di trovare e condividere questi insegnamenti, in gran parte non più disponibili o mai pubblicati. Ha sempre nutrito la speranza di fondare, un giorno, un istituto di guarigione che adottasse i metodi di Yogananda.

Shivani si è guadagnata la reputazione, a livello mondiale, di essere una delle più esperte insegnanti di meditazione, in particolare del *Kriya Yoga*, un antico metodo che Yogananda ha reintrodotto nel mondo in epoca moderna. Ha contribuito alla creazione di due comunità Ananda, in California e nei pressi di Assisi, in Italia, e alla fondazione della *Yogananda Academy of Europe*. Ha realizzato il suo sogno con la creazione della *Life Therapy School for Self-Healing*. Dal 1985 vive con il marito nella comunità Ananda Assisi.



*«Shivani possiede una luminosità che allontana qualsiasi dubbio o paura. Conoscerla significa scambiare le infinite trappole dell'ego con la chiarezza, la gioia e la sicurezza interiori».*

*—Jagadish, Thailandia*

\* Collana Sangha di Ananda Edizioni. (N.d.T.)



*Yogananda*



*Meditare*



*Lavorare*



*Riscoprirsi*



*Studiare*

*Vieni per un weekend, una settimana, un mese, oppure resta e costruisci con noi...*

Sperimenterai una vita semplice con alti ideali, in armonia con il prossimo e l'ambiente, dove si scoprono nuove amicizie, nuovi modi di pensare, nuovi livelli di consapevolezza. Ti invitiamo a venire a conoscerci e a trascorrere un po' di tempo insieme a noi, studiando, meditando, lavorando e soprattutto... riscoprendo il tuo "ruolo" nell'universo.



*Ridere*



*Conoscersi*



*Praticare lo yoga*



*Dipingere*



*Divertirsi*



*Suonare*

## *Al centro di tutto, la spiritualità*

Il segreto di una comunità felice è ritrovare e condividere gli alti valori che ci aiutano a vivere con gioia e rispetto, mettendo le persone e il loro benessere al primo posto.

La comunità Ananda è basata sul mettere i principi di spiritualità al centro delle nostre vite. Per scoprire di più, visita **[www.ananda.it](http://www.ananda.it)**.



*Mangiare sano*



*Ricaricarsi*



*Autosostenersi*



*Guarirsi*



*Amare Dio*



*Aiutare*



*Educare*



*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.

ALTRI LIBRI DELLA STESSA COLLANA:  
**LIFE FORCE** – *Guarire con la Forza Vitale*

IL POTERE DEL  
**PRANA**

**E** siste una Forza universale, cosciente e inesauribile, che pervade ogni atomo della Creazione. È il prana, la Forza Vitale, alla quale tutti noi possiamo attingere in ogni istante, in misura illimitata, per ricreare un profondo benessere e una perfetta armonia di corpo, mente e spirito.

Quello che tieni tra le mani è un manuale straordinario ed esaustivo, che raccoglie gli insegnamenti, in gran parte inediti, del grande maestro Paramhansa Yogananda per attrarre, aumentare e usare la Forza Vitale, per sé stessi e gli altri.



---

*In questo libro troverai:*

---

- pratiche di ricarica energetica
- tecniche di autoguarigione
- meditazioni e visualizzazioni
- esercizi di respirazione
- preghiere e affermazioni
- applicazioni vibrazionali di suono e colore
- consigli e testimonianze di vita quotidiana
- **BONUS EXTRA ONLINE** di pratiche guidate e articoli originali di Yogananda
- e molto altro ancora!

---

**«Tutti i metodi di guarigione sono in realtà modi indiretti di risvegliare l'energia vitale, che è la vera e diretta guaritrice di tutte le malattie».**

—YOGANANDA

**«Più forte la volontà, più forte il flusso di energia».**

—YOGANANDA

**«Ricordalo, incidilo nella tua mente. Ripetilo più volte al giorno.  
Questa semplice verità può rivoluzionare la tua vita».**

—KRIYANANDA

ALTRI LIBRI DELLA STESSA COLLANA:  
**LIFE FORCE** – *Guarire con la Forza Vitale*

I SUPERPOTERI DELLA  
**MENTE**

**L**a nostra mente, se impariamo a governarla, è il più importante strumento di autoguarigione che abbiamo a disposizione. In questo volume della trilogia, ti verranno presentate le sue capacità multidimensionali, che possono essere sviluppate e utilizzate per favorire un buono stato di salute e benessere.



I SUPERPOTERI DELLA MENTE CONSCIA:

***Concentrazione, forza di volontà, visualizzazione***

I SUPERPOTERI DELLA MENTE SUBCONSCIA:

***Memoria e capacità di creare abitudini***

I SUPERPOTERI DELLA MENTE SUPERCOSCIENTE:

***Intuizione***

*Utilizzando questi superpoteri, imparerai a:*

- 
- *Sradicare i solchi delle abitudini malsane e creare buone abitudini.*
  - *Sviluppare un atteggiamento mentale positivo, grazie all'uso di affermazioni scientifiche risananti.*
  - *Attirare la Grazia Divina e ricevere una guida interiore per ogni aspetto della tua vita.*
  - *Canalizzare la Forza Vitale risanante verso altre persone.*
- 

**«Tutte le malattie affondano le proprie radici nella mente.  
Se la mente può provocare la malattia,  
può anche provocare la salute».**

—YOGANANDA



## **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 ora disponibile in versione integrale tascabile, da portare con te, ovunque, per una sempre nuova ispirazione. 704 pagine con fotografie.



## **GLI ESERCIZI DI RICARICA**

di Paramhansa Yogananda – con video scaricabile

*A cura di Jayadev Jaerschky*

Anche in  
eBook

Gli Esercizi di ricarica sono il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga. Questo libro, con video scaricabile online, contiene diversi modi di eseguire la pratica, secondo le indicazioni di Yogananda tratte dalle sue lezioni *Yogoda*. Libro 120 pagine, con video scaricabile di due ore.



## **RAJA YOGA**

Il manuale completo di yoga e meditazione

*Swami Kriyananda*

Anche in  
eBook

Raja Yoga è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge in tutta la sua gloria. Il corso, con spiegazioni dettagliate sull'essenza del Raja Yoga (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per studenti di ogni livello. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.



## **KRIYA YOGA**

Il manuale per la libertà interiore

*Jayadev Jaerschky*

Anche in  
eBook

Il *Kriya Yoga*, chiamato "la rotta aerea verso l'Infinito", è stato portato in Occidente dal grande maestro Paramhansa Yogananda. Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya* e parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo. Spiega l'effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza e illustra come questa tecnica porti alla completa libertà interiore, accelerando la nostra evoluzione in maniera stupefacente e influenzando il nostro corpo energetico. Disponibile anche in inglese. 224 pagine con fotografie a colori.



Prima edizione italiana: settembre 2026

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Carla Lorizzo, Doriana Di Santo,

Emmanuel Arion Beccarelli, Roberto Himavan Pedroli, Luigi Perencin

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

ISBN: 97 88833320 939



*Ananda Edizioni*

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 settembre 2026 presso Lithos Arti Grafiche - Villa Verucchio (RN)*

# «LA CALAMITA UMANA attira a seconda del suo POTERE DI ATTRAZIONE».

~ Paramhansa Yogananda ~



**C**os'è il magnetismo? Come funziona? Come sviluppare un magnetismo positivo? Si tratta di una legge universale! **I pensieri sono calamite mentali da indirizzare nella giusta direzione.**

Questo libro esplora gli **straordinari insegnamenti di Paramhansa Yogananda** sul magnetismo e ci guida alla scoperta del potere con cui attiriamo persone, cose e situazioni. Yogananda ci assicura che quando saremo capaci di attivare la Legge del Magnetismo e applicarla all'obiettivo che desideriamo raggiungere, salute, prosperità e successo saranno nostri!

*In queste pagine, Shivani Lucki ci svela:*

- come creare relazioni armoniose
- come sviluppare un magnetismo capace di migliorare le circostanze materiali
- come attrarre nuove opportunità
- come proteggersi dalle influenze negative
- come superare la paura della morte
- storie vere e insegnamenti inediti
- **BONUS EXTRA ONLINE** con preziose risorse gratuite, per approfondire e mettere in pratica questi insegnamenti trasformativi
- e molto altro!

«Questa straordinaria raccolta senza precedenti degli insegnamenti di Yogananda non è un semplice compendio intellettuale: è la Verità esplorata, vissuta e condivisa da chi la conosce. Un dono per i secoli a venire».

—*Asha Nayaswami, autrice e relatrice di fama internazionale*

«Shivani ci porta oltre il pensiero positivo, aprendoci alla forza spirituale del magnetismo, essenziale per superare le sfide di ogni giorno». —*Marco, architetto, Svizzera*

«Il libro è scritto con grande maestria e sensibilità, riuscendo a rendere accessibili concetti complessi e profondi. Ogni capitolo è un invito alla riflessione e alla pratica, con esercizi concreti che aiutano a integrare gli insegnamenti nella vita quotidiana».

—*Valentina Panfilio, dottoressa in odontoiatria e chirurgia odontoiatrica*

Ecco gli altri due ispiranti volumi di questa potente trilogia:  
**IL POTERE DEL PRANA e I SUPERPOTERI DELLA MENTE!**



Ananda Edizioni



Disponibile anche in e-book

# *Il potere* **INVISIBILE** *che ti* **GUARISCE!**

**P**rosegue il viaggio di trasformazione e guarigione iniziato con i primi due volumi della trilogia *Life Force – Il potere del Prana* e *I superpoteri della mente*. Questo terzo libro, dedicato alle leggi del magnetismo, ci guida alla scoperta di **uno dei principi più potenti del messaggio di Paramhansa Yogananda**.

Il nostro **CAMPO MAGNETICO** influenza la nostra realtà molto più di quanto immaginiamo. Le esperienze che viviamo, le relazioni che costruiamo sono spesso il riflesso dell'energia che irradiamo.

**Il vero magnetismo emerge dall'ARMONIA tra mente, cuore e anima.** Non è un talento riservato a pochi, ma una forza naturale che nasce dalla trasformazione interiore e da una profonda connessione con il Divino. Yogananda affermava: «Il magnetismo divino è il potere supremo».

Con il suo stile chiaro e coinvolgente, arricchito da **storie vere, insegnamenti inediti ed esercizi pratici**, Shivani Lucki ci guida a risvegliare il nostro magnetismo interiore e a trasformarlo in una forza di guarigione per noi stessi e per gli altri.

Una miniera di insegnamenti, in gran parte inediti, con **BONUS EXTRA** di risorse utili e pratiche guidate **ONLINE**.

**VIDEO E  
ARTICOLI  
ORIGINALI  
ONLINE**

«Shivani intreccia con maestria i complessi fili della saggezza, riuscendo a dare nuove forme al modo in cui percepiamo la relazione con noi stessi, con gli altri e con il divino potere di guarigione che risiede dentro di noi».

—**Dr.ssa Ruchi Matta**, fisioterapista, India

## GLI AUTORI



### PARAMHANSA YOGANANDA

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.



### SHIVANI LUCKI

La ricerca della Verità ha condotto Shivani Lucki nel 1969 in California, dove ha conosciuto gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e ha iniziato a praticare con impegno lo yoga e la meditazione sotto la guida di Swami Kriyananda, discepolo diretto del grande Maestro.

Da sempre appassionata alle tecniche di autoguarigione di Yogananda, Shivani ha riconosciuto come sua missione quella di trovare e condividere questi insegnamenti, in gran parte non più disponibili o mai pubblicati. Per oltre cinquant'anni Shivani ha studiato e praticato, con completa dedizione, i principi e le tecniche che ha insegnato.

Oggi, Shivani è apprezzata e riconosciuta in tutto il mondo come una delle massime rappresentanti degli insegnamenti di Yogananda. Ha contribuito alla creazione di due comunità Ananda (in California e in Italia), della *Life Therapy School for Self-Healing* e della *Ananda Raja Yoga School*. È, inoltre, co-fondatrice della *Yogananda Academy of Europe*. Vive con il marito nella comunità di Ananda, nei pressi di Assisi.



Ananda Edizioni