

La mia anima ricorda

SWAMI KRIYANANDA

Narayani Anaya

La mia anima ricorda
SWAMI KRIYANANDA



La mia anima ricorda
SWAMI KRIYANANDA



Narayani Anaya

*Questo libro è dedicato a
tutti i discepoli che si sforzano
di perfezionare la relazione
e la sintonia con
il proprio guru.*



Ringrazio in particolare

*Daya Taylor, Andrea Roach, Aryavan Bryan McSweeney,
Barbara Bingham, Bhaktan Klippstein, e Franz Plank
per le luminose immagini di Swami Kriyananda,
scattate nel corso degli anni.*

*Nayaswami Lakshman, Asha Nayaswami e Shurjo Jha
per l'affiancamento editoriale e l'amicizia.*

*Infine, un grazie a tutti i meravigliosi amici che
mi hanno sostenuta in modo così amorevole nel
portare a compimento questo libro.*



Traduzione di Emmanuel Arion Beccarelli



Ananda Edizioni

Copyright © Ananda Edizioni 2026
Tutti i diritti riservati.

Indice

Prefazione ~ 7

Introduzione ~ 11

POSSIAMO NOI SERVIRTI ~ 17

Che cosa stai facendo ultimamente? ~ 18

Di più e meglio ~ 22

In divina amicizia ~ 29

Sarò per sempre Tuo ~ 36

LE ALLODOLE VOLANO IN ALTO ~ 45

Il tunnel del tempo ~ 46

Yama e niyama ~ 54

Assumersi il karma ~ 63

PER MOLTE VITE ~ 69

Vite passate ~ 70

Siviglia ~ 74

Buon compleanno ~ 82

Risvegliarsi nella supercoscienza ~ 86

Parigi ~ 90

GUIDAMI, SIGNORE ~ 97

Che viaggio! ~ 98

Tempo di rimproveri ~ 105

Il suo spirito è sempre con noi ~ 116

Sono nove! ~ 122

La danzatrice del ventre ~ 126

Non è personale! ~ 134

GRAZIE, DIO ~ 143

La Vergine di Guadalupe ~ 144

La generosità è del cuore ~ 149

Acquamarina ~ 154

La legge dell'abbondanza ~ 157

C'È GIOIA NEI CIELI ~ 163

Sii un milionario di sorrisi ~ 164

Disneyland ~ 180

Mititică și frumușică ~ 184

QUANDO MI SVEGLIO ~ 189

Tempo di cinema! ~ 190

Impronte sulle sabbie del tempo ~ 192

Pace ~ 194

Mi sveglio nella Tua Luce ~ 198

LA LUCE DIVINA SPLENDE ~ 203

Prefazione

Molti di voi avranno letto il primo libro di Narayani, *Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda**, che non solo ci ha offerto uno scorcio della straordinaria vita e dello spirito di Swamiji, ma anche una silenziosa rivelazione del dispiegarsi del viaggio spirituale di Narayani stessa. Sono stata testimone di questo viaggio fin dall'inizio, dal momento in cui lei è arrivata ad Ananda Assisi, fino all'anima devota che è oggi. Ho visto da vicino il suo incrollabile discepolato, il suo instancabile servizio e la profondità del suo amore per Swamiji. Ora ognuno di voi può fare lo stesso.



Per chi tra voi ha avuto la benedizione di conoscere Swami, questo libro (*La mia anima ricorda Swami Kriyananda*) farà sicuramente riaffiorare i ricordi della sua risata, della sua saggezza e delle pratiche lezioni di vita che vi ha

* Ananda Edizioni. (N.d.T.)

fatto conoscere. E per coloro che non hanno mai avuto l'occasione di incontrarlo di persona, questo secondo dono di Narayani vi condurrà nell'intimo mondo di una vera discepolo, facendo rivivere Swamiji attraverso i suoi occhi, il suo servizio e la devozione della sua anima, mentre serviva come sua assistente personale e *caregiver*.

Swami Kriyananda è stato un discepolo diretto del grande Yogi-Avatar Paramhansa Yogananda, autore dell'*Autobiografia di uno yogi*,* opera di fama internazionale. Dopo il *mahasamadhi*† del suo guru, Swamiji ha dedicato la sua vita a manifestare la visione di Yogananda delle comunità spirituali, quelle che lui chiamava “colonie di fratellanza mondiale”. Ha fondato sette comunità in tutto il mondo, e Narayani ha avuto l'opportunità di servirlo a stretto contatto, in molti modi. Questo libro è un arazzo intessuto di quegli anni sacri: momenti di gioia, di sfida, di crescita e di profonda intuizione spirituale. Alcune delle lezioni che lei ha appreso le sono arrivate in un lampo, altre sono maturate nel corso degli anni, ma tutte sono rimaste impresse nella sua anima, come doni eterni da parte del suo amato insegnante.

Tra le molte offerte che Swamiji ha donato al mondo c'è anche la sua musica: più di quattrocento composizioni originali, nate dalla coscienza divina. In questo libro,

* Ananda Edizioni. (N.d.T.)

† La cosciente uscita finale dal corpo da parte di uno yogi. (N.d.T.)

Narayani ha incluso i testi di alcuni canti di Swamiji, con un messaggio trasformativo per ognuno di noi.

Come la vita stessa di Swamiji, questi canti portano con sé la fragranza della profonda realizzazione spirituale e della gioia.

In una storia particolarmente commovente, “Non è personale!”, Narayani condivide una lettera che Swamiji scrisse a un amico, in cui diceva: «Il mio più alto compito, e il mio desiderio costante come amico della tua anima, è portarti al di là della mera amicizia umana, fino a una consapevolezza più profonda dell'Eterno Amico che risiede nelle nostre stesse anime».

Mi auguro che questo libro possa essere un sacro compagno lungo il vostro viaggio. Possa risvegliare il desiderio di vivere più profondamente dall'anima e di approfondire la vostra consapevolezza di quel Divino, Eterno Amico che è sempre dentro di voi.

Vi auguro una buona lettura e, ancor più in profondità, di risvegliare quella Memoria con gioia!

NAYASWAMI KIRTANI
*Direttrice spirituale,
Ananda Europe*



Introduzione



Quando Swami Kriyananda mi chiese di scrivere un libro sul tempo che avevo trascorso con lui, il mio primo pensiero fu: «Ma sa con chi sta parlando?». Io non sono una scrittrice o, quantomeno, non mi ero mai considerata tale. Evidentemente, Swamiji la pensava in modo diverso.

Da dove avrei cominciato? Sarei almeno stata capace di comprendere la grandezza della vita e della missione di Swamiji? Chi ero io per condividere qualcosa?

Ma lui disse che mi avrebbe aiutata e io mi fidai, così, ovviamente, risposi: «Sì».

Fu solo alcuni anni dopo la dipartita di Swamiji che riuscii finalmente a scrivere. Proprio come aveva promesso, Swamiji mi aiutò a ricordare e a capire il significato del tempo trascorso con lui.

Il risultato fu *Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda*: un libro che racconta il mio viaggio personale, il modo in cui conobbi Swamiji e divenni la sua assistente negli ultimi anni della sua vita, le lezioni che ho imparato stando al



suo servizio e come mi hanno formato in quanto discepolo. Fu una profonda benedizione ricordare, riflettere e condividere con altri le mie esperienze con lui. E aiutare anche loro a conoscere Swamiji, magari formando una propria relazione interiore con lui.

Pensavo di aver finito, di aver mantenuto la mia promessa. Eppure, qualche anno dopo la pubblicazione del primo libro, cominciarono ad affiorare nella mia mente dei ricordi da lungo tempo sopiti: chiari, vividi, con una piena comprensione delle lezioni apprese. Sembrava che Swamiji avesse ancora qualcosa da dire attraverso di me. E così è nato questo libro, un'evoluzione dai ricordi del cuore ai ricordi dell'anima.

Anche quest'opera riguarda la mia vita con Swamiji, ma il focus è più sulle lezioni spirituali che tutti gli aspiranti yogi devono imparare: come evitare le trappole dell'illusione, come ricevere e seguire la guida divina, come comprendere la nostra vera natura, come trovare la nostra via per la libertà.

Ho cercato di raggruppare il più possibile le storie attorno a dei temi specifici. Ogni sezione inizia con il testo di un canto di Swamiji, scelto per catturare lo spirito e l'essenza di quel tema. La mia intenzione è di incoraggiare

i lettori a vedere la musica di Swamiji come un insegnamento completo in sé stesso, oltre che come un potente veicolo della sua coscienza.

Swamiji è la mia Stella polare. È la Luce che mi ha aiutato a scorgere il mio più alto potenziale quando non riuscivo a vederlo da sola. Questo è il ruolo che Dio assegna a tutti i santi e i maestri, e che loro interpretano volontariamente con compassione e amore incondizionato per noi. Non vengono a mostrarci quanto siano grandi, ma a ricordarci che anche noi possiamo diventare come loro.





*“Se vuoi conoscermi,
ascolta la mia musica.”*

~ SWAMI KRIYANANDA ~

Con ogni sezione di questo libro, ti offro l'opportunità di incontrare la coscienza di Swamiji, attraverso la sua musica. Ogni composizione rivela un piccolo aspetto della sua essenza: come diamanti, i suoi circa quattrocento brani presentano infinite sfaccettature attraverso cui la sua luce si riflette su di noi.

Perciò, ogni sezione si apre con un canto; ti invito ad ascoltarlo prima di procedere con la lettura dei capitoli, in modo da aprire la tua ricettività al messaggio che rivelano.

Devi solo scansionare il QR code o visitare il link, qui riportati, per scaricare i brani musicali e... lasciarti ispirare e colmare di gioia!



La mia anima ricorda

SWAMI KRIYANANDA







Possiamo noi servirTi

*Signore, fa' che possiamo servirTi
in ogni giorno della nostra vita.*

*Fa' che possiamo cantare con gioia le Tue lodi.
Colma di verità ogni nostra parola
mentre cerchiamo insieme la Tua saggezza,*

*Signore, facci sempre conoscere la Tua volontà
e vieni a noi nella calma dei nostri pensieri.
Mentre riceviamo gioiosamente la Tua guida,
fa' che percepiamo la Tua beatitudine
nella nostra unione.*



Che cosa stai facendo ultimamente?

Yogananda aveva dato raramente a Swamiji delle istruzioni specifiche per la sua vita. Ciò che gli aveva detto, di certo, lo ha accompagnato per sempre.



«Hai una grande opera da compiere» aveva detto il Maestro a Swamiji, non una volta sola, ma spesso. In altre occasioni gli disse: «Il tuo compito sarà quello di insegnare, curare la revisione editoriale e scrivere». E ancora: «La tua sarà una vita di intensa attività e di meditazione».

Swamiji ci aveva detto che, riflettendo sulle parole del Maestro relative

all'attività e alla meditazione, si era reso conto che il Maestro aveva deliberatamente messo l'attività *prima* della meditazione. Aveva compreso che il fondamento della sua missione era servire gli altri, piuttosto che concentrarsi sulla sua salvezza personale attraverso la meditazione.

Durante i primi mesi in cui vivevo in India, avevo concentrato la mia energia nel cercare una maggiore sintonia con Swamiji, e anche sull'adattarmi al mio nuovo stile di vita nell'ashram. In quel periodo, imparai una profonda lezione riguardo all'atteggiamento che dobbiamo avere per *ricevere* pienamente i doni del cammino spirituale.

Una sera, ricevetti l'invito a unirmi a Swamiji e a un gruppo di altre dieci persone, per cenare in un ristorante. Mentre decidevamo dove ciascuno di noi si sarebbe seduto, Swamiji mi chiese di prendere posto accanto a lui. Stavo ancora imparando come comportarmi e interagire con lui in modo rilassato, in un contesto informale, quindi acconsentii con timidezza. Per la maggior parte del tempo, rimasi zitta ad ascoltare le sue conversazioni con le persone che aveva attorno.

All'improvviso ci fu una lunga pausa. Swamiji si girò verso di me e mi chiese: «Allora, che cosa hai fatto ultimamente?».

Con entusiasmo, iniziai a elencargli i miei sforzi quotidiani. «Be', Swamiji, sto cercando di meditare più a

lungo, di praticare il silenzio, di leggere i tuoi libri, di rendere più profonda la mia sintonia con gli insegnamenti». Parlai con un certo orgoglio, volendo fargli sapere che stavo sfruttando al meglio il mio tempo in India. Trepidante, attesi la sua risposta: speravo che avrebbe approvato o, quantomeno, che avrebbe riconosciuto i miei buoni propositi.

Con mia sorpresa, non mi rispose affatto. Si limitò a tornare al suo pasto e, dopo un momento, iniziò una nuova conversazione con qualcun altro, come se il nostro scambio non fosse mai avvenuto.

Nei giorni successivi, la domanda continuava a riaffacciarsi alla mia mente: «Perché me l'ha chiesto?». E, cosa ancora più importante: «Perché non ha risposto?».

Mi ci volle una profonda introspezione per capirlo. Swamiji non mi stava chiedendo cosa stessi facendo spiritualmente per *me stessa*. Ovviamente, la nostra *sadhana* quotidiana è data per certa, una volta che abbracciamo il sentiero spirituale. Ciò che voleva sapere era se io stessi *servendo*. In quale parte dell'opera ero coinvolta? In che modo stavo contribuendo?

In un lampo di consapevolezza, realizzai che, a meno che non praticassi il servizio attivamente, partecipando a ciò che Swamiji stava cercando di compiere in India, non sarei stata in grado di sintonizzarmi con la sua coscienza. E

—☞ *Che cosa stai facendo ultimamente?* ☞—

neppure sarei stata in grado di ricevere ciò che il Maestro aveva da offrirmi attraverso di lui.

Non si trattava delle mie abilità personali, delle mie preferenze o dei miei talenti. Riguardava piuttosto la domanda: «Di che cosa c'è bisogno adesso? Come posso essere d'aiuto?».

Per mia natura, sono portata a servire. Questa comprensione mi ha spinto ad avvicinarmi al servizio con un'intenzione consapevole e un'energia più dinamica. Siamo qui per dare, non solo per ricevere. Soltanto quando ho abbracciato questa verità, sono stata pronta ad accogliere la pienezza della coscienza di Swamiji, l'unica cosa che avevo cercato con determinazione.





Di più e meglio

Poco dopo che Swamiji ebbe finito di registrare una serie di programmi televisivi sulla *Bhagavad Gita* per il canale Astha in India, un produttore televisivo di Dubai si mostrò interessato a mandare in onda questi programmi anche sul suo canale. Era un'offerta troppo buona per lasciarsela sfuggire!

Tuttavia, il produttore voleva qualcosa di unico, per distinguere i suoi programmi da quelli che sarebbero andati in onda su Astha.

Dopo molte discussioni, Swamiji trovò una soluzione creativa: realizzare nuove introduzioni per ognuno dei programmi di Dubai. Sarebbero state delle presentazioni di fotografie che aveva scattato durante i suoi viaggi in giro per il mondo, con una delle sue composizioni musicali come colonna



con Kirit a Dubai

sonora. Swamiji aveva una straordinaria collezione di quindicimila foto!

Nel frattempo, Swamiji stava lavorando a un altro ambizioso progetto: realizzare un film. Aveva già scritto la sceneggiatura. Parlava di un ragazzo che era arrivato a credere che la vita non avesse alcuno scopo, ma che ritrovava significato e speranza attraverso gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda. Swamiji sentiva che portare questi insegnamenti sul grande schermo sarebbe stato un buon modo per condividere il messaggio del suo guru con un pubblico più vasto.

Swamiji aveva invitato alcuni devoti ad assisterlo nel progetto del film. Nessuno di loro aveva esperienza nell'ambito cinematografico. Non sapevano nemmeno da che parte iniziare. Eppure, erano stati fatti dei progressi. Anzi, le cose procedevano rapidamente! Swamiji aveva incontrato diversi registi e produttori, esplorando la direzione che questa energia avrebbe potuto prendere e cercando un team di professionisti che riuscisse a dare vita al progetto.

Non era insolito per Swamiji dirigere la propria energia in più direzioni simultaneamente, diffondendo raggi di ispirazione per attirare le anime spiritualmente pronte verso un'esperienza di vita più significativa.

Tuttavia, durante quel periodo, la salute di Swamiji non era delle migliori. Per noi che gli stavamo vicini, era una

sfida continua stare al passo con l'energia che irradiava, assicurandoci nel frattempo di soddisfare le sue necessità mediche. Miriam, un'infermiera molto esperta, era parte del suo staff e viaggiava con lui ovunque andasse.

La risposta di Swamiji alle preoccupazioni sulla sua salute era sempre la stessa: «La mia vita è dedicata a servire Dio». Oppure: «Lui si prenderà cura di questo corpo». E ancora: «Non ho paura della morte. Finché sono vivo, non smetterò mai di servire il mio guru». Bilanciare la cura per la salute fisica di Swamiji con il suo spirito indomabile era sempre un compito delicato.



All'epoca, vivevamo nella comunità Ananda Assisi. I miei ricordi di quel periodo sono vividi: ero sempre stanca, perché faticavo a tenere il passo col vortice di energia che Swamiji sprigionava: i film, i programmi televisivi e molto altro! Confesso – non certo con orgoglio – che a volte scappavo al piano di sotto, nella mia camera, con il

pretesto di andare in bagno, ma in realtà solo per sdraiarmi cinque minuti e riprendere fiato. Poi tornavo di sopra e mi immergevo di nuovo nella sua energia.

Una notte, proprio mentre pregustavo *con impazienza* un po' di riposo, Swamiji disse: «Ho bisogno di qualcuno che metta insieme le diapositive introduttive per i programmi di Dubai. Forse potresti farlo tu?»

Ero già esausta per tutte le responsabilità tra cui mi destreggiavo, e questo progetto avrebbe significato lavorare fino a tarda notte. Mi sentivo come se una grossa pietra fosse stata posata sulle mie spalle. Era come dover fare altri compiti dopo aver finito tutti i miei. Tra l'altro, non ero nemmeno qualificata! La tecnologia e io non andavamo d'accordo. Spesso premevo i pulsanti sbagliati, a volte cancellavo dei file importanti e impiegavo ore a svolgere attività che altri riuscivano a compiere in pochi minuti. Sembrava la ricetta perfetta per un disastro.

Ero sul punto di suggerire che fosse qualcun altro a farlo, eppure mi sentii rispondere: «Ok Swamiji, ci proverò».

Trascinando i piedi, mi ritirai in camera mia, chiedendomi dove avrei racimolato l'energia per questa nuova responsabilità.

Il giorno dopo, il segretario di Swamiji, Lakshman, mi aiutò a rintracciare le quindicimila fotografie. Per creare

un'introduzione di due minuti dovetti passarle tutte al setaccio, selezionarne alcune e poi farle combaciare con uno dei quattrocento pezzi musicali di Swamiji. Era un compito arduo, ben oltre ciò che pensavo di essere in grado di fare. Ma ero determinata a provarci.

Quella sera, mi rimboccai le maniche e cominciai. Mi ci vollero due ore per creare una sola presentazione di due minuti, ma in qualche modo finii la prima bozza. Il mattino dopo, Swamiji era ansioso di vedere il risultato. La bozza gli piaceva, ma suggerì alcuni cambiamenti, spiegandomi dove e quando aveva scattato ogni foto.

Dopodiché, ogni giorno ci fu la solita routine. Durante il giorno assistevo Swamiji, a tarda notte lavoravo alle introduzioni. Per ognuna, Swamiji mi dava dei riscontri, aiutandomi a capire il suo senso artistico e il significato più profondo che cercava di trasmettere tramite le immagini.

Con mia sorpresa, più lavoravo a questo progetto, più mi sentivo energica il giorno dopo. In due settimane realizzai venti introduzioni. Alla fine, i commenti di Swamiji si erano ridotti a qualche piccolo aggiustamento. Per gli ultimi, disse semplicemente: «Ben fatto».

Ero fiera di ciò che eravamo riusciti a realizzare. Tutte quelle lunghe notti, tutto quell'impegno! Ne era valsa la pena. Poco dopo, ricevemmo un'email dal produttore di Dubai: a causa di problemi personali – diceva – era

costretto a rimandare il progetto a tempo indefinito. Il programma non andò mai in onda e le introduzioni non vennero mai usate.

Eppure, avevo guadagnato così tanto da quell'esperienza!

Il progetto mi aveva insegnato l'enorme impatto che le immagini visive e la musica possono avere sulla nostra coscienza, senza il bisogno di parole o di spiegazioni filosofiche. Attraverso i commenti di Swamiji, ero riuscita ad affinare la mia sensibilità e a sintonizzare la mia coscienza con la sua.



Swamiji mi aveva chiesto di fare qualcosa per la quale non mi sentivo qualificata, spingendomi oltre i limiti che ero convinta di avere. Mi stava allenando a dire «Sì» quando tutto ciò che volevo dire era «No». E, poi, a fare un passo in più. Il giusto atteggiamento, da solo, non basta. Dobbiamo anche imparare a fare le cose *bene*! Avevo scoperto uno dei più grandi segreti della vita: il nostro livello di volontà ha un effetto proporzionale sul nostro livello di energia e di gioia.

Swamiji scrive della volontà nel modo seguente:

La volontà deve essere coltivata deliberatamente. È un'attitudine mentale e non dipende dalle condizioni esteriori. La maggior parte delle persone è volenterosa o non volenterosa a seconda delle proprie simpatie o antipatie. Questa abitudine tende a sviluppare una predilezione nei confronti della svogliatezza, che gradualmente diviene cronica e attrae a sé il fallimento cronico. Non aspettare circostanze favorevoli per risvegliare la tua volontà. Esercita la tua attitudine a dire sì alla vita! Spesso, con questa semplice attitudine, vedrai il successo bussare inaspettato alla tua porta.

Swamiji ci ha anche dato una bellissima affermazione per superare il “Mostro della svogliatezza”: «Accolgo tutto ciò che viene come un'opportunità di ulteriore crescita». Vivere con Swami Kriyananda era un esercizio quotidiano di liberazione dalle limitazioni autoimposte e di scoperta del nostro più alto potenziale. La chiave era imparare a dire «Sì!».



Paramhansa Yogananda

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.

Il grande Maestro ha dimostrato personalmente il potere di queste pratiche nella sua vita vittoriosa e persino al momento della morte: tre settimane dopo il suo trapasso, al momento di chiudere la bara il suo corpo era ancora in uno stato di perfetta incorruttibilità.

Swami Kriyananda

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



Divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, l'educazione, 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, che ha composto 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.

Kriyananda ha lasciato il corpo il 21 aprile 2013 ad Assisi, ma il suo messaggio di pace continua a ispirare molte anime, ovunque.

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

In questo luogo di pace giungono ogni anno centinaia 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 sia per praticanti più esperti.

*If you would like more information about Ananda and our programs, please visit **www.ananda.it** or call 0742.813.620.*

Narayani Anaya

Narayani aveva 24 anni quando incontrò Swami Kriyananda per la prima volta nel 2003. Lui aveva 77 anni, era un maestro globale e il discepolo più importante di Paramhansa Yogananda. Il riconoscimento fu immediato. Il suo cuore dichiarò: “Il mio Re!”. Lui disse: “Mi sembra una figlia”. Ben presto iniziò a seguire Swami in giro per il mondo: India, America, Europa.



Nel 2010 lui le chiese di diventare la sua assistente personale e badante. Da quel giorno, e letteralmente fino al suo ultimo respiro, Narayani fu sempre al suo fianco. Decenni di formazione spirituale furono compressi in pochi anni, preparandola a portare il suo spirito e il messaggio della realizzazione del Sé alla sua generazione di ricercatori e a tutti coloro che desideravano conoscere Dio.

Nel 2018 Narayani ha scritto il suo primo libro, *My Heart Remembers*, che contiene ricordi intimi dei suoi anni con Kriyananda.

Nel 2025, Narayani e suo marito Shurjo si sono trasferiti dall'India alla comunità Ananda ad Assisi, dove oggi insegnano e tengono regolarmente *satsang*.

Altre letture consigliate



da Ananda Edizioni

Dalla stessa autrice



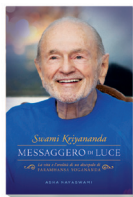
IL MIO CUORE RICORDA SWAMI KRIYANANDA

Narayani Anaya

Anche in
eBook

A metà tra il diario e la biografia, Narayani Anaya ci porge un ritratto intenso e commovente di Swami Kriyananda, filtrato dall'occhio amorevole di chi lo ha osservato da vicino e accompagnato negli ultimi anni della sua vita terrena. Con un linguaggio intimo ed emozionante ci aiuta a comprendere meglio la grandezza dell'uomo che è stato uno dei più devoti e prolifici discepoli del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda. Una testimonianza delicata ma potente, che ci regala il ritratto a tutto tondo di un grande messaggero di Luce. 256 pagine, con fotografie a colori.

Altri libri su Swami Kriyananda



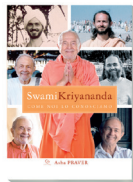
SWAMI KRIYANANDA: MESSAGGERO DI LUCE

La vita e l'eredità di un discepolo di Paramhansa Yogananda

Nayaswami Asha

Anche in
eBook

Questo libro racconta la vita di Swami Kriyananda, un "Lightbearer", che significa "portatore di Luce". Asha è stata in costante contatto con lui per quarantaquattro anni, come devota, amica, assistente personale e infine leader spirituale. È un tributo d'amore, una guida per la vita di ogni ricercatore spirituale. 768 pp., con foto e sezioni a colori.



SWAMI KRIYANANDA come noi lo conosciamo

Nayaswami Asha

Anche in
eBook

In questa "biografia della coscienza" vengono messe in luce le straordinarie qualità di Swami Kriyananda: amore per Dio, umorismo, gioia, saggezza, compassione e amore. 458 pagine.



TITOLO ORIGINALE:

My Soul Remembers Swami Kriyananda

Prima edizione italiana: gennaio 2026

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Carla Lorizzo, Sahaja Mascia Ellero
e Himavan Roberto Pedrolì

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

ISBN: 97 88833321 424



Ananda Edizioni

Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnucchia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

www.anandaedizioni.it

amicideilibri@yoganandaedizioni.it

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

Lezioni per l'anima da un grande maestro spirituale dei nostri tempi

In questo secondo volume di memorie, Narayani Anaya condivide il ricordo di esperienze, care alla sua anima, vissute accanto al suo insegnante spirituale, Swami Kriyananda.

Anni di riflessione e meditazione hanno trasformato momenti di rivelazione personali in lezioni universali per tutti i devoti.

Durante l'ultimo decennio della vita di Swami Kriyananda, Narayani ha vissuto fianco a fianco con lui, come amica fedele, studentessa devota e, negli ultimi anni, come assistente personale mentre lo spirito di Swami si espandeva e il corpo si staccava dalla dimensione terrena.

I ricercatori della verità, in ogni luogo, saranno benedetti, guidati e ispirati da questi racconti di prima mano. Quando un insegnante spirituale lascia questo mondo, è l'inizio della sua missione, non la fine, poiché i devoti si risvegliano all'eterna benedizione della sua coscienza sempre viva.



«Uno degli aspetti più belli e impegnativi del viaggio dell'anima verso Dio è la formazione che il guru offre al discepolo. Qui Narayani Anaya condivide molte esperienze, preziose e profondamente personali che ha vissuto durante i suoi anni di servizio a Swami. Queste possono ricordarci l'amore incondizionato ed eterno che Dio ha per ognuno di noi, e come la Sua Grazia ci accompagna lungo tutto il nostro viaggio».

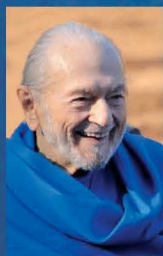
—Nayaswami Jyotish & Devi



Un nuovo dono d'Amore!

Quando Narayani aveva ripercorso gli anni di stretta collaborazione con il suo insegnante spirituale, la gioia e la meraviglia di quei momenti sono riaffiorati, dando vita al suo primo libro, *Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda*.

Con il passare del tempo e con una più profonda riflessione, la sua anima si è risvegliata alle lezioni apprese attraverso gli incarichi che le venivano affidati. In questo toccante secondo libro, quelle lezioni



emergono in modo nuovo, grazie agli sforzi, al coraggio e alla perseveranza di Narayani. Così come la sua anima ricorda, anche le nostre potranno ricordare ed espandersi, guidate dalla luce di questo viaggio.



«Che rara benedizione poter imparare alcune delle più importanti lezioni della vita attraverso l'esperienza di una testimone così attenta e sensibile. Grazie, Narayani, per i doni rivelati in ogni storia». —*Shivani Lucki*, autrice della trilogia *Life Force*



Musica per accompagnare il tuo viaggio!

— SCARICA GRATUITAMENTE —

OTTO BRANI DI MUSICA ISPIRANTE

COMPOSTA DA SWAMI KRIYANANDA



Ananda Edizioni



L'AUTRICE

Narayani Anaya

Nata e cresciuta in Spagna. Nel 2003, durante un viaggio in Italia, ad Ananda Assisi, ha incontrato per la prima volta Swami Kriyananda, uno dei più importanti insegnanti spirituali del nostro tempo. Un anno dopo, ha deciso di lasciare la casa e il lavoro per seguire "Swamiji" ovunque egli andasse, nei suoi frequenti viaggi tra le comunità Ananda in America, in Italia e in India. Nel 2010 Swami Kriyananda le ha chiesto di diventare la sua assistente personale. Narayani lo ha così accompagnato negli ultimi tre anni e mezzo di vita, fino al suo ultimo respiro, restandogli costantemente accanto, con amore e devozione; e cogliendo preziosi insegnamenti, racchiusi nel suo primo libro *Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda* e in questo secondo libro.



«So per esperienza che Swami Kriyananda era un'anima straordinaria, estremamente elevata. Questo libro offre la rara opportunità di avvicinarci alla sua presenza, alla sua aura, alla sua vita, alla sua grandezza. Ogni episodio che Narayani condivide non solo rivela chi era Swami Kriyananda ma esprime lezioni ispiranti e trasformanti per la nostra vita».

– *Jayadev Jaerschy, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga, autore*



Ananda Edizioni