



# *I segreti del Mahabharata*

*La battaglia della vita svelata da* **PARAMHANSA YOGANANDA**

**NAYASWAMI GYANDEV**

# UN PONTE *tra l'antichità e il* QUI E ORA!

Il *Mahabharata* è molto più di un antico poema epico: è un'immensa opera spirituale e simbolica che include la *Bhagavad Gita*, uno dei testi più amati e noti della tradizione indiana.

Questo libro illumina il legame tra il *Mahabharata* e la saggezza dello yoga, rivelandone i significati interiori, gli archetipi universali e le verità spirituali che attraversano ogni episodio.

Il racconto è arricchito dai preziosi commenti di Paramhansa Yogananda, che rendono questa antica storia più moderna che mai, concreta e vicina alla nostra esperienza quotidiana.

### *Tra i temi affrontati:*

- Come riconoscere le azioni che conducono alla vera felicità
- Le qualità essenziali per espandere la coscienza
- Come evitare le sottili trappole del desiderio
- Il ruolo della forza di volontà nel cammino di risveglio
- Come lo sforzo personale si armonizza con la Grazia divina
- e molto altro ancora!



«Da tempo si sentiva la mancanza di un'opera come questa che Gyandev ci ha donato: il Mahabharata, la più grande epopea dell'umanità, brillantemente svelata nel suo significato spirituale più profondo e nascosto.

Yogananda ci ha dato la base della comprensione di questa scrittura multidimensionale, e Gyandev l'ha rivelata nelle varie storie di questa grande opera ...una vera mappa della Via per ogni ricercatore spirituale!».

~*Shantidev Oliver Graf*, artista, insegnante di meditazione





*I segreti del  
Mahabharata*

---

La battaglia della vita rivelata da  
**PARAMHANSA YOGANANDA**

NAYASWAMI GYANDEV

Traduzione di Emmanuel Arion Beccarelli



*Ananda Edizioni*

© *Copyright in lingua inglese Hansa Trust 2024*

© *Copyright in lingua italiana Yogananda Edizioni 2026*

*Tutti i diritti riservati.*

# CONTENUTI

Mappa dell'India | 6

**PREMESSA** | 7

**PREFAZIONE** | 9

**INTRODUZIONE** | 13

**PROLOGO** | 17



1. Gli amori della sua vita | 21
2. Generazioni | 27
3. I semi del destino | 37
4. L'alba del conflitto | 45
5. La via di un discepolo | 53
6. La prodezza degli *kshatriya* | 63
7. Fuga dalle fiamme | 73
8. Punto di svolta | 81
9. Tempi migliori | 91
10. La partita a dadi | 103
11. In esilio | 115
12. Regni più elevati | 125
13. Piani e piani alternativi | 135
14. Il dodicesimo anno | 145
15. Nascondersi sotto gli occhi di tutti | 155
16. Riapparizione | 165

17. Ombre che si allungano | 175
18. Gli ultimi sforzi per la pace | 187
19. La *Bhagavad Gita* | 197
20. La Gloria di Bhishma | 209
21. Eroi solitari | 221
22. L'unica bugia | 231
23. Il duello tanto atteso | 241
24. Un voto onorato | 251
25. Terrore a mezzanotte | 261
26. Ricongiungimenti | 269
27. La saggezza del nonno | 277
28. Addii | 289



**SUPPLEMENTO 1:**

La discesa della coscienza | 301

**SUPPLEMENTO 2:**

Estratti dal *Mahabharata* integrale | 307

**SUPPLEMENTO 3:**

L'umorismo nel *Mahabharata* | 313

Ringraziamenti | 319

Illustrazioni | 321

Glossario dei personaggi | 323

Gli autori | 331



DEDICA

*A Paramhansa Yogananda  
e Swami Kriyananda,  
dai quali ho imparato  
tutto ciò che so riguardo  
alla vita spirituale.*

# Mappa dell'India ai tempi del **MAHABHARATA**

(sono riportati solo i regni, le città e i luoghi rilevanti per le vicende narrate)



## PREMESSA

**P**er molti anni Nayaswami Gyandev ha viaggiato dall’America ad Assisi, in Italia, per condurre corsi di arte e nella scienza dello yoga, attraverso cui formare grandi gruppi di yogi.

I suoi studenti hanno avuto la fortuna di imparare da un uomo di grande saggezza, chiarezza e visione interiore, ma soprattutto capace di presentare gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda in modo unico, ispirando ed elevando innumerevoli studenti, me compreso.

Durante quelle settimane formative, anche la sera si rivelava un momento di profonda ispirazione: Nayaswami Gyandev ci offriva inoltre il racconto della vivace storia del *Mahabharata*. A volte la presentava insieme a una bellissima danza indiana eseguita da sua moglie, Diksha. In questo modo, ci trasportava, come su un tappeto magico, nell’antica terra dell’India, facendoci immergere nelle sue affascinanti storie e svelandoci i suoi segreti yogici nascosti.

Sono lieto che ora i lettori italiani possano “ascoltare” la sua meravigliosa narrazione attraverso questo nuovo libro, *I Segreti del Mahabharata*. È un’opera incantevole, appassionante e ispirante, allo stesso tempo.

Nel raccontare il *Mahabharata*, Nayaswami Gyandev affronta l’antico e sempre attuale poema indiano dal punto di vista illuminato di Paramhansa Yogananda: l’epica battaglia rappresenta il nostro conflitto interiore, tra l’anima e le sue qualità superiori, da un lato, e i tratti inferiori guidati dall’ego ribelle, dall’altro.

Goditi la storia e scopri quali rilevazioni ti offre in questo momento del viaggio della tua vita e della tua evoluzione.

**Jayadev Jaerschky**

*direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga, autore*



*Paramhansa Yogananda, il guru indiano che, con un profondo livello di intuizione e introspezione, ha rivelato al mondo le innumerevoli verità nascoste nel grande poema.*

## PREFAZIONE

Per più di trent'anni, ho avuto la gioia e la benedizione di raccontare la storia del *Mahabharata* di fronte ad ascoltatori entusiasti, in tutto il mondo. Molti di loro sono rimasti così affascinati che mi hanno implorato di approfondire ancor di più questa antica epopea. Sono dunque lieto di soddisfare la loro richiesta attraverso questa versione più dettagliata.

Avevo due obiettivi, oltre a quello di narrare più ampiamente la storia. Innanzitutto, volevo condividere i sottili significati interiori del *Mahabharata* rivelati da Paramhansa Yogananda, celebre autore dell'*Autobiografia di uno yogi*. Le sue intuizioni arricchiscono in modo incommensurabile questo racconto. A me hanno cambiato la vita e, ne sono convinto, cambieranno anche la tua.

Yogananda ha sviluppato il cammino tracciato per la prima volta in epoca moderna da Lahiri Mahasaya, il suo *paramguru*.<sup>\*</sup> Sono figure spirituali autorevoli che hanno offerto una prospettiva unica sul *Mahabharata*, dimostrando come questa entusiasmante saga sia una potente allegoria che rappresenta la ricerca della felicità duratura e della divina realizzazione.

Nel corso dei secoli, altri hanno indicato i possibili significati nascosti all'interno del *Mahabharata*; tuttavia, le intuizioni di Yogananda, oltre a essere particolarmente importanti per le esigenze del mondo di oggi, irrequieto e frammentato, si rivelano anche estremamente pragmatiche. Grazie alla realizzazione del Sé che egli stesso aveva conseguito, conosceva la più alta saggezza spirituale presente nel *Mahabharata* e sapeva come applicarla alla vita moderna.

Yogananda ha rivelato che, ai tempi del *Mahabharata* storico, lui e Babaji<sup>†</sup> si incarnarono come due dei personaggi principali della storia: il nobile principe Arjuna e il suo guru, Sri Krishna. Lui e Babaji avevano già raggiunto *moksha* – la liberazione finale, l'unione con Dio – da molto tempo. Tuttavia, nei panni di Arjuna, Yogananda recitò la parte di un sincero ricercatore con ancora molto da imparare. Chi altri può offrirci una visione più profonda di questo amato poema epico, se non colui che l'ha vissuto?

Per quanto riguarda il secondo obiettivo, ho visto molte persone essere ispirate ad approfondire il *Mahabharata* e a leggerne con entusiasmo una qualche

<sup>\*</sup> Il guru del suo guru.    <sup>†</sup> Il guru di Lahiri Mahasaya.

versione. Tuttavia, spesso la lunghezza della storia, la sua complessità, le sue innumerevoli digressioni e interminabili discorsi prosciugano l'energia e l'entusiasmo dei lettori, spingendoli a rinunciare. Vorrei quindi fornire un'edizione più chiara e semplice che evitasse tali insidie, pur restando fedele alla scrittura originale: spero che questo adattamento riesca a coinvolgerti, intrattenerti e ispirarti fino alla fine.

La mia narrazione si basa sulla traduzione letterale in inglese che K.M. Ganguli ha realizzato dal poema originale, composto dall'antico maestro Vyasa. Pubblicata per la prima volta negli anni Ottanta del XIX secolo, questa traduzione si compone di circa cinquemila pagine scritte in piccoli caratteri. Mi sono mantenuto fedele alla narrazione di Vyasa e Ganguli. Non ho inventato né abbellito nessuna parte della storia e non ho nemmeno incluso materiale proveniente da altre versioni del *Mahabharata*. La storia di Vyasa non richiede alcun miglioramento.

Naturalmente, ho dovuto tralasciare numerosi brani, e questo ha richiesto di compiere delle scelte, spesso molto difficili. Ma, talvolta, alcune si sono rivelate facili, come quella di risparmiarti la maggior parte dei dettagli cruenti della battaglia di Kurukshetra. Inoltre, ho incluso solo una parte di ciò che Bhishma insegnò al re Yudhishthira dopo la guerra: tutti i suoi insegnamenti costituiscono quasi un quarto del testo originale! Ho poi escluso numerosi personaggi ed episodi minori, marginali rispetto agli insegnamenti centrali della storia.

Quindi, ho riassunto oppure ommesso gli innumerevoli e lunghi monologhi e le digressioni che rallentano l'azione. Nella versione integrale, non è insolito che un personaggio impieghi due pagine – o addirittura più di venti – per dire ciò che avrebbe potuto tranquillamente dire in due frasi. Volevo includere parte di questa stravagante verbosità perché aiuta a tessere l'aura magica che avvolge il *Mahabharata*. Tuttavia, per la maggior parte delle persone è eccessiva, per cui ho incluso solamente pochissimi esempi incantevoli nel Supplemento 2.

Nel corso della storia, ho mantenuto molte delle affascinanti figure retoriche, che aiutano a portare in vita la particolare cultura di quell'epoca lontana.

Prego affinché tu riesca a sperimentare le potenti vibrazioni spirituali della scrittura originale in questa rivisitazione e che, lungo il tragitto, tu possa sentirti ispirato, crescere interiormente e divertirti.

Grazie di tutto, Maestro Vyasa.

Che l'avventura abbia inizio!

**Nayaswami Gyandev**  
*Ananda Village, California*



*Il Mahabharata vanta una ricca tradizione orale. Qui il re cieco Dhritarastra (che rappresenta la mente) ascolta mentre il narratore veggente Sanjaya (che rappresenta l'introspezione) racconta gli eventi della battaglia tra i clan dei Kaurava e dei Pandava.*



*Il saggio Vyasa compose il Mahabharata nella sua mente. Aveva bisogno di uno scriba degno di fiducia che lo mettesse per iscritto mentre lui lo dettava, così si rivolse al dio Ganesha.*

## INTRODUZIONE

**I**l *Mahabharata* è il più lungo poema della letteratura mondiale ed è l'epopea più amata della tradizione spirituale indiana: un'emozionante storia di *dharma*, "giusta azione", *karma*, "scelte e conseguenze", politica, relazioni umane e, soprattutto, ricerca di Dio. Punto centrale dell'opera è la *Bhagavad Gita*, il fiore dell'insegnamento spirituale indiano.

Il *Mahabharata* ha anche un'importante, e poco conosciuta, dimensione personale e interiore: offre una comprensione pratica dell'interrelazione tra le caratteristiche psicologiche dentro di noi, sostenendoci nell'attraversare il processo di crescita spirituale. È qui che si cela la storia nascosta del *Mahabharata*, che noi esploreremo, mentre la storia esteriore si rivela: dagli eventi accaduti nei piani astrali, da cui sono scaturiti gli avvincenti drammi terreni, fino alla sua sorprendente conclusione, che va a chiudere il cerchio, in paradiso.

Prima di tutto, qualche cenno riguardo al contesto di riferimento di questa preziosa scrittura: *Maha* significa "grande" in sanscrito, la lingua originaria in cui venne scritto il *Mahabharata*. *Bharata* era un antico re indiano: i personaggi principali della storia lo rivendicano orgogliosamente come il loro antenato comune. *Bharata* significa anche "dispensatore di Luce Divina" o "devoto alla Luce Divina". Il grande dispensatore di Luce in questo racconto è il Signore Krishna, il più conosciuto tra i maestri spirituali indiani.

Il *Mahabharata* ha tutto ciò che potremmo desiderare in un poema epico: eroi e malvagi, trionfi e tragedie, intrighi, manovre politiche, avventure entusiasmanti, poteri magici, angeli e demoni, storie d'amore, allegorie profonde, insegnamenti spirituali e persino umorismo.

La storia si concentra sul conflitto tra due gruppi di cugini, causato dal disaccordo nel decidere chi avrebbe ereditato il governo del regno. Questa vicenda trova un fondamento storico in una guerra combattuta a nord-ovest dell'odierna Delhi, probabilmente agli inizi del primo millennio a.C. Paramhansa Yogananda ha affermato che i personaggi principali della storia sono figure storiche realmente esistite.

Tuttavia, il fatto che ogni storia del *Mahabharata* sia realmente accaduto o meno è irrilevante in confronto al suo scopo più elevato: il grande maestro Vyasa, che è sia l'autore sia uno dei personaggi, ha ridato forma agli eventi storici,

calandoli in un'allegoria spirituale a beneficio della nostra ricerca della felicità, vera e duratura.

Yogananda ha paragonato la mente a un regno e le nostre innumerevoli caratteristiche psicologiche e spirituali ai cittadini di quel regno. Ha spiegato che ogni personaggio principale nel *Mahabharata* rappresenta una di queste caratteristiche, e che la radice sanscrita del suo nome suggerisce proprio quella qualità. Così come un regno esteriore, anche il nostro regno interiore ha dei buoni cittadini (caratteristiche positive che ci portano alla vera felicità) e cittadini non così buoni (caratteristiche negative che ci tengono intrappolati nella coscienza egoica: la credenza per cui noi *siamo* il corpo e la personalità, e l'inclinazione a cercare la felicità gratificando il corpo e la personalità attraverso delle conquiste esteriori).

Nella storia, le azioni dei personaggi tendono a essere coerenti con le caratteristiche che essi rappresentano. I "buoni" di solito si comportano in modo virtuoso, mentre i "cattivi" si comportano quasi sempre in modo cattivo. Ciò che conta sono le loro motivazioni più profonde e le scelte che essi compiono di conseguenza, proprio come per noi.

Ogni volta che un personaggio appare nella storia, indicherò la caratteristica che rappresenta. Per alcuni personaggi e alcuni episodi, condividerò delle intuizioni spirituali aggiuntive provenienti da Yogananda e dal suo discepolo diretto, Swami Kriyananda.

**Presenterò le caratteristiche dei personaggi e le intuizioni spirituali aggiuntive in maniera separata dal testo, come in questo esempio.**

Anche se hai già familiarità con il *Mahabharata*, queste caratteristiche e queste intuizioni incrementeranno l'importanza della storia per la tua ricerca spirituale e per il tuo cammino verso realizzazione del Sé, aiutandoti a riconoscere più chiaramente le tue tendenze interiori e il modo in cui lavorare insieme a loro. Può essere una porta per il risveglio spirituale.

Il "Glossario dei Personaggi" ti aiuterà a tenere traccia di tutti gli attori che entrano in scena nei numerosi colpi di scena della storia.

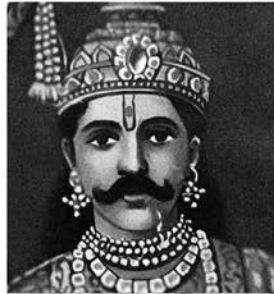
Sebbene gli eventi del *Mahabharata* abbiano avuto luogo molto tempo fa, l'era in cui si sono svolti presenta molte similitudini con la nostra. Entrambe hanno degli aspetti positivi, ma anche le piaghe della guerra, dell'ingiustizia

sociale e del diffuso *adharma*, il “comportamento immorale”. Queste sofferenze persistono nella nostra era perché la natura umana non è cambiata dai tempi del *Mahabharata*. La maggioranza delle persone vive ancora nella coscienza egoica e, come Yogananda diceva spesso, ciò è la causa di tutti i nostri problemi.

La saggezza senza tempo del *Mahabharata*, sia manifesta sia negli aspetti più nascosti, ci mostra una via per superare questi problemi. Le soluzioni proposte sono valide per ogni persona e per ogni era e offrono ispirazione e metodi pratici per trovare la felicità vera e duratura: per trovare Dio. Questo è il significato della spiritualità.

Ora, quindi, possiamo immergerci nell'appassionante esplorazione del come vivere. Per citare il narratore principale del *Mahabharata*:

Che tutti i peccati commessi per mezzo del corpo, della parola o della mente lascino subito coloro che ascoltano questa storia. Coloro che la ascoltano, senza l'intenzione di criticare, non possono temere le malattie, né tantomeno l'altro mondo. Questa storia è eccellente, realizza il successo, garantisce lunga vita, ed è sacra e proviene dalle regioni celesti. Colui che la ascolta raggiungerà sempre la purezza del cuore. La gratificazione che una persona riceve dal raggiungere il paradiso è a malapena paragonabile a quella che prova dall'ascoltare questa santa storia.



*Ognuno degli straordinari personaggi del Mahabharata rappresenta un aspetto di noi stessi.*

## PROLOGO

Molto tempo fa, la Terra conobbe un'epoca estremamente prospera e felice. Tutte le caste dell'umanità svolgevano le proprie mansioni naturali.

I bramini, o casta sacerdotale, vivevano secondo l'eterna saggezza dei *Veda* e insegnavano a chiunque fosse pronto a imparare. Gli *kshatriya*, la casta dei governanti e dei guerrieri, erano virtuosi, disposti al sacrificio di sé e generosi. I *vaishya* erano contadini e mercanti; coltivavano abbondanti raccolti ed erano sempre onesti nei propri commerci. Gli *shudra*, o braccianti, servivano gli altri volenterosamente.

Tutte le persone seguivano le vie del *dharma*, "virtù, rettitudine". Di conseguenza, Indra, il signore dei cieli, rovesciava la sua pioggia donatrice di vita nei momenti e nei luoghi giusti, beneducendo tutte le creature. Dagli alberi nascevano fiori e frutti diversi a seconda delle stagioni. E nessuno moriva mai giovane.

La pace e la tranquillità regnavano anche nelle regioni celesti, poiché i *deva*, gli dèi, erano finalmente riusciti a cacciare gli *asura*, i demoni, dal paradiso. Gli *asura* erano costretti a vivere in un umiliante esilio nelle regioni inferiori.

Tormentati da questa sofferenza e guidati dalla brama di potere, gli *asura* decisero che, se non potevano governare il paradiso, avrebbero governato la Terra. Usarono i loro poteri astrali per nascere tra le famiglie che governavano la Terra. Da questa posizione di potere, iniziarono a opprimere gli altri. Privi di virtù, orgogliosi della propria forza e intossicati dal vino dell'insolenza, tormentavano persino i saggi veggenti, i *rishi*, nei loro eremitaggi nelle foreste.

La malvagia influenza degli *asura* si diffuse tra l'umanità e molte persone persero la via del *dharma*. L'ignoranza, l'avidità, la disonestà e la pigrizia divennero sempre più comuni.

Alla fine, la Terra stessa non poteva più sopportare quella malvagità e implorò Brahma, il Creatore dei mondi, di liberarla. In risposta, Brahma ordinò ai *deva*: «Andate e reincarnatevi tra gli umani. Combattetevi i malvagi *asura* e liberate la Terra da questo fardello!».

Indra, il capo dei *deva*, si diresse subito dal Signore Narayana, conosciuto anche come Vishnu, il sovrano di tutte le divinità. Implorò Narayana: «Incarnati anche Tu». E Narayana rispose: «Così sia!».

Gli esseri divini iniziarono quindi a rinascere tra gli umani. Narayana prese la forma di un umile bovino chiamato Krishna, che avrebbe portato tutto ciò di cui la Terra aveva bisogno. Egli fu il Divino Potere celato dietro la saga dei discendenti dell'antico re Bharata: la grande storia chiamata *Mahabharata*.

Gli insegnamenti spirituali indiani affermano che la coscienza umana non è sempre in progressione, come pensano molte menti moderne. Al contrario, progredisce e regredisce ciclicamente, come asseriscono molte altre antiche tradizioni. Il racconto sopracitato posiziona allegoricamente gli eventi del *Mahabharata* verso la fine di una parte discendente di questo ciclo, in uno *yuga*, "era, epoca" chiamato *Dwapara*.

Swami Sri Yukteswar, il guru di Paramhansa Yogananda, ha insegnato che ogni ciclo dura 24.000 anni: 12.000 anni di coscienza ascendente, seguiti da 12.000 anni di coscienza discendente. Ha spiegato che il *Mahabharata* storico ebbe luogo all'inizio del primo millennio a.C., poco più di mille anni prima del punto più basso dello *yuga*. Erano passati più di diecimila anni da quando l'umanità viveva nell'epoca felice descritta all'inizio di questo prologo. Da allora, il livello generale della coscienza umana era costantemente declinato.

Quindi, l'era più bassa, il *Kali Yuga*, si stava avvicinando. La conoscenza e il sapere si stavano perdendo e un livello di coscienza inferiore, rappresentato dagli *asura*, stava acquisendo forza. La Luce Divina era sempre presente sulla Terra, ma sempre meno persone riuscivano, o volevano, allinearsi con essa.

Il sistema delle caste è un esempio di questo declino. Negli *yuga* più elevati, la casta è un concetto fluido e solidale, un modo per capire il livello di sviluppo di ogni individuo e aiutarlo a raggiungere livelli superiori. Negli *yuga* più bassi, la casta può regredire e diventare una stratificazione sociale opprimente, basata soltanto sull'ereditarietà, come nell'epoca del *Mahabharata*. Anche noi viviamo in un'epoca relativamente bassa e molte culture moderne sono stratificate in modo simile, anche senza un sistema di caste formale.

Nella *Bhagavad Gita*, Krishna afferma che, in questi momenti di disperato bisogno, Dio aiuta l'umanità inviando degli *avatar*, ossia delle anime che hanno raggiunto la *moksha*, "liberazione, unione con Dio". Da questo stato di unione, egli dice: «Ogni qual volta la virtù (il *dharma*) declina e il vizio (*adharma*) predomina, Io Mi incarno sulla Terra (come *avatar*). Apparendo di era in era in forma visibile, vengo per distruggere il male e ristabilire la virtù». (*Bhagavad Gita* 4,7-8).

Il *Mahabharata* – e la tradizione spirituale indiana in generale – ritrae Krishna come un'incarnazione di Narayana/Vishnu, ma Yogananda riteneva che questo fosse un mito. Ha affermato che il Krishna storico era un'anima liberata molto prima dei tempi del *Mahabharata* e che si è poi reincarnata per aiutare gli altri a trovare la libertà. Allegoricamente, ciò significava impedire ai malvagi *asura* di conquistare il mondo.

Nel corso dei millenni, molti grandi maestri spirituali sono giunti sulla Terra per aiutare i ricercatori sinceri a sfuggire dall'attrazione dei livelli inferiori di coscienza e a sperimentare l'innata realtà della loro anima. I versi della *Gita* citati sopra ci assicurano che i maestri continueranno a venire, nelle parole di Yogananda, «sino a quando anche uno solo dei miei persi fratelli sarà rimasto indietro».\*

\* Dalla poesia "Il nocchiere di Dio", in Paramhansa Yogananda, *Sussurri dall'Eternità*, Ananda Edizioni. (N.d.T.)



## GLI AUTORI



### PARAMHANSA YOĠANANDA

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

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

Yogananda nutriva una profonda venerazione per la *Bhagavad Gita*, inserita nel *Mahabharata*, considerandola una scrittura suprema sullo yoga e sulla realizzazione del Sé. Yogananda interpretò l'epica guerra del *Mahabharata* come una grande allegoria della battaglia interiore tra le qualità divine dell'anima (i Pandava) e le forze guidate dall'ego (i Kaurava), dove ogni personaggio simboleggia aspetti della mente umana, dei sensi e del percorso spirituale.

Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche, basate su principi scientifici e permeate di devozione e saggezza. Fin dai primi passi, esse consentono di creare un equilibrio armonioso tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.





## NAYASWAMI GYANDEV, PHD

Per più di trent'anni, Nayaswami Gyandev ha raccontato la storia del *Mahabharata* davanti a platee di tutto il mondo. È un docente molto apprezzato di *Ananda Sangha Worldwide* e ha insegnato ogni aspetto dello yoga per quasi quarant'anni. È *Kriyacharya* (insegnante di *Kriya Yoga*) e discepolo di lungo corso di Paramhansa Yogananda (autore dell'*Autobiografia di uno yogi*). Nayaswami Gyandev ha scritto numerosi libri, tra cui *Spiritual Yoga: Awakening to Higher Awareness*, e ha realizzato i video di *The Ananda Yoga Series*. È direttore di *Ananda Yoga Worldwide* e cofondatore di *Yoga Alliance*.

Attualmente Gyandev vive con sua moglie Nayaswami Diksha all'Ananda Village, una comunità spirituale situata nella California del Nord.

## ANANDA

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India. Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono oltre centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti della realizzazione del Sé.



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

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

Numerosi i corsi di *Ananda Yoga* offerti, a tutti i livelli: dai weekend introduttivi ai programmi intensivi, fino alla formazione per insegnanti e ai corsi di specializzazione.

SE DESIDERI MAGGIORI INFORMAZIONI  
sui nostri programmi in presenza e online, visita il sito  
[www.ananda.it](http://www.ananda.it) oppure telefona allo 0742.813.620.

## **LA YOGANANDA ACADEMY**

LA YOGANANDA ACADEMY COMPRENDE TRE SCUOLE,  
OGNUNA DELLE QUALI OFFRE UN PERCORSO  
DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI:

### **LA SCUOLA DI RAJA YOGA**

offre una formazione per insegnanti di  
*Ananda Raja Yoga* (meditazione).



### **LA SCUOLA DI ANANDA YOGA**

offre una formazione per insegnanti di  
*Ananda Yoga (asana)*.



### **LA SCUOLA DI LIFE THERAPY**

offre una formazione per insegnanti di  
**autoguarigione.**

Ognuna di queste tre scuole porta al conseguimento di un diploma riconosciuto a livello internazionale. Fondata nel 2008 e basata sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, la Yogananda Academy accetta studenti da tutta Europa.  
*Per info:*

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





## LA SCUOLA DI RAJA YOGA

Questa Scuola è stata creata per coloro che desiderano approfondire la propria pratica della meditazione e trasmettere i benefici della meditazione agli altri. Il corso per *Istruttori di Raja Yoga* è strutturato in sette settimane, che è possibile frequentare presso il centro Ananda Assisi per un totale di 350 ore di formazione.

FRA I TEMI TRATTATI: il *Bhakti*, *Gyana*, *Karma* e *Raja Yoga*; l'*Ashtanga Yoga* di Patanjali; il *Sanaatan Dharma*; la tecnica di *Hong-So*; gli Esercizi di ricarica di Yogananda; metodologia dell'insegnamento. Il diploma è riconosciuto dalla *European Yoga Alliance*.



## LA SCUOLA DI ANANDA YOGA

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



## LA SCUOLA DI LIFE THERAPY

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

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

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

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



*Ananda Edizioni ti propone altre letture*

*Ananda* in sanscrito significa “beatitudine divina”, e tutti i nostri libri sono pieni di “Ananda”; così è nato il nostro nome. Ti invitiamo a consultare il catalogo su [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it), dove troverai anche i nostri e-book.



## **AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI**

**con audiolibro scaricabile**

Edizione originale del 1946

*Paramhansa Yogananda*

Anche in  
eBook

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo come Yogananda per la prima volta lo consegnò al mondo. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 548 pagine, con fotografie.

**L'audiolibro completo letto da Enzo Decaro.** Questo splendido audiolibro contiene l'*Autobiografia di uno yogi* in versione integrale, letta dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. 21 ore d'ispirazione, su chiavetta o download.

**In versione integrale tascabile.** A grande richiesta, questo libro straordinario è disponibile in versione integrale tascabile, da portare con te, ovunque, per una sempre nuova ispirazione. 704 pagine con fotografie.



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

108 giorni con Yogananda

*Jayadev Jaerschky e Sahaja Mascia Ellero*

Anche in  
eBook

In questo libro, 108 importantissimi insegnamenti yogici vengono portati alla luce in tutta la loro potenza e bellezza, con l'amorevole guida di Yogananda e di 27 potenti santi protagonisti dell'*Autobiografia*. Con frasi ispiranti, brani inediti, esercizi di autoconsapevolezza e affermazioni di Yogananda. 326 pagine, con fotografie a colori.



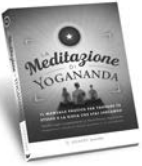
## KRIYA YOGA

Il manuale per la libertà interiore

Jayadev Jaerschky

Anche in eBook

Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya Yoga* 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.



## LA MEDITAZIONE DI YOGANANDA

Il manuale pratico per trovare te stesso e la gioia che stai cercando

Jayadev Jaerschky

Anche in eBook

Un manuale fondamentale per tutti i ricercatori spirituali, sia principianti che avanzati. La prima parte descrive la tecnica di base per tutti e insegna come praticarla con successo. La seconda aiuta ad approfondire la meditazione in sette settimane, imparando a praticare atteggiamenti yogici durante la vita quotidiana. La terza è dedicata al conseguimento dello scopo più elevato: la realizzazione del Sé, che cosa significa e come conseguirla. 264 pagine, con fotografie.



## LO YOGA DI YOGANANDA

Il manuale dell'*Ananda Yoga* per risvegliare corpo, mente e anima

Jayadev Jaerschky

Anche in eBook

È il primo manuale completo dell'*Ananda Yoga*, con tutte le posizioni dettagliate, a colori, un compendio unico e inedito degli insegnamenti di Yogananda e Kriyananda sullo Yoga. Con: • 84 posizioni yoga con affermazioni • 7 sequenze • l'arte del pranayama • la pratica degli *asana* secondo Patanjali • tecniche di meditazione • l'arte di portare lo yoga nel quotidiano. 368 pagine a colori, con fotografie.



## 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.

## "ETERNA SAGGEZZA DI YOGANANDA"



### COME ESSERE SEMPRE FELICI

Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa da seguire passo dopo passo per trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé. In questo libro sono svelati i segreti per cercare la felicità là dove realmente si trova. 200 pagine, con fotografie.

Anche in eBook



### COME APPLICARE LE LEGGI DEL SUCCESSO

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

Anche in eBook



### COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

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

Anche in eBook



### COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti inediti Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza. 176 pagine, con fotografie.

Anche in eBook



### COME ESSERE SANI E VITALI

Ricarica il corpo con l'Energia Vitale! In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Inoltre, contiene alcuni dei meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 200 pagine, con fotografie.

Anche in eBook



### COME AMARE ED ESSERE AMATI

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

Anche in eBook



## COME GUARIRE CON LE VIBRAZIONI

Anche in eBook

Un'opera preziosa che raccoglie, in forma chiara e accessibile, le straordinarie tecniche di guarigione trasmesse da Paramhansa Yogananda. Un vero tesoro spirituale che rivela il sistema yogico per raggiungere una salute radiosa – del corpo, della mente e dell'anima – attraverso il potere della volontà e dell'energia divina. 228 pagine, con fotografie.



## COME RISVEGLIARE il tuo VERO POTENZIALE

Anche in eBook

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



## COME AFFRONTARE I CAMBIAMENTI

Anche in eBook

Come possiamo affrontare i cambiamenti nella nostra prospe-rità, nel nostro corpo, nei rapporti? E come vincere la nostra resistenza a cambiare? Questi insegnamenti ci guidano a vivere la nostra vita in costante cambiamento, e ad accettarlo come l'unica costante della vita. 216 pagine, con fotografie.



## COME VINCERE LA PAURA

Anche in eBook

Yogananda descrive la paura come un "batterio mentale", che ci infetta, rendendoci mentalmente e fisicamente malati. Tuttavia, la paura può essere guarita ed eliminata con queste pratiche, affermazioni e insegnamenti, e trasformata in coraggio, forza e fiducia. 208 pp., con foto.



## COME ESSERE MAGNETICI

Anche in eBook

La legge dell'attrazione è uno dei principi più potenti dell'Uni-verso. Un magnetismo forte renderà la tua vita più appagante, efficiente, radiosa e colma di successo, e Yogananda ti offre strumenti pratici per diventare la persona più magnetica che tu possa essere. Inizierai a risplendere come mai prima d'ora! 192 pagine, con fotografie.



## COME SUPERARE LA SOFFERENZA

Anche in eBook

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

## ALTRI LIBRI DI ANANDA EDIZIONI

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Ananda Yoga  
Conversazioni con Yogananda  
Io amo meditare  
Il nuovo Sentiero  
Paramhansa Yogananda. *Una biografia*  
Le rivelazioni di Cristo  
Educare alla Vita  
Il tunnel del tempo  
Il segno zodiacale come guida spirituale  
L'arte di guidare gli altri  
Perché non adesso?  
Dio è per tutti  
Città di Luce  
La realizzazione del Sé  
Vivere con saggezza, vivere bene  
OM. Conoscere e usare la vibrazione  
più potente dell'universo  
Sarò per sempre Tuo  
Il quaderno dei passi felici  
La religione nella nuova era  
I doni del Kriya Yoga  
Il Prossimo Passo  
Il piccolo Yogi  
Intelligenza Intuitiva  
Esercizi di felicità  
Esercizi di mindfulness yogica

## ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

I nostri libri sono disponibili anche in eBook e in audiolibro (🎧), da scaricare sul tuo computer, reader o smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, ovunque tu sia. Scaricali da [WWW.ANANDAEDIZIONI.IT](http://WWW.ANANDAEDIZIONI.IT).

- Affermazioni per l'autoguarigione 🎧
- Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche 🎧
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità 🎧
- Autobiografia di uno yogi 🎧
- Città di Luce
- Come affrontare i cambiamenti
- Come amare ed essere amati 🎧
- Come creare il proprio destino 🎧
- Come essere magnetici 🎧
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici 🎧
- Come essere una persona di successo
- Come manifestare i desideri dell'anima 🎧
- Come risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere la paura
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Esercizi d'amore
- Esercizi di felicità
- Esercizi di Mindfulness Yogica
- Gesù lo yogi
- Gli esercizi di ricarica di Yogananda 🎧
- I sogni secondo Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il karma... e lanciare il boomerang 🎧
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda
- Il nuovo Sentiero
- Intelligenza intuitiva 🎧
- Io amo meditare 🎧
- Kriya Yoga
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'Eterno Presente
- L'arte di ispirare gli altri 🎧
- La fede è la mia armatura
- La promessa dell'immortalità
- La religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- La Meditazione di Yogananda
- Lo Yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia i Chakra
- Sarò per sempre Tuo
- Supercoscienza 🎧
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Vivere l'*Autobiografia di uno yogi*
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro 🎧
- Yogoda 🎧
- Yogananda mi ha cambiato la vita 🎧



Formati disponibili ePub, Mobi e per: PC, Mac, Linux, iPhone, iPad, Android, HTC, Blackberry e lettori.



SCOPRI QUI  
IL NOSTRO  
CATALOGO!

Titolo Originale:

*The Hidden Story of the Mahabharata: with Inner Meanings from Paramhansa Yogananda*

Prima edizione italiana: maggio 2026

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Carla Lorizzo e Himavan Roberto Pedroli.

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

ISBN: 97 88833321 363



*Ananda Edizioni*

Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnucchia, 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 maggio 2026 presso Litbos Arti Grafiche - Villa Verucchio (RN)*

## GLI AUTORI



### PARAMHANSA YOĠANANDA

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.



### NAYASWAMI ĠYANDEV

Per decenni Gyandev ha raccontato la storia del *Mahabharata* davanti a platee di tutto il mondo. Discepolo di Yogananda, è un docente di *Ananda Sangha Worldwide* e ha insegnato ogni aspetto dello yoga per quasi quarant'anni. È autore di numerosi libri, tra cui *Spiritual Yoga*, e ha realizzato i video di *The Ananda Yoga Series*. È direttore di *Ananda Yoga Worldwide* e cofondatore di *Yoga Alliance*. Attualmente Gyandev vive con sua moglie Nayaswami Diksha all'Ananda Village, una comunità spirituale situata nella California del Nord.



«Il talento narrativo di Gyandev è straordinario. Ci coinvolge nell'immenso arazzo del Mahabharata, per vivere ogni episodio come se fossimo lì». ~ **Shivani Lucki**, autrice di *Guarire con la Forza Vitale e Conosci te stesso*



Ananda Edizioni

# “Dove c'è il dharma, lì c'è la vittoria.”

**I** segreti del *Mahabharata* è un viaggio straordinario nel cuore del **più grande poema epico dell'India**: un'opera senza tempo che racchiude un'immensa saggezza spirituale, sorprendentemente attuale e vicina alla nostra esperienza quotidiana.

Questa è anche la nostra storia: la battaglia interiore che ciascuno di noi combatte ogni giorno per liberarsi dagli attaccamenti e risvegliarsi alla propria vera natura.



Grazie alle profonde intuizioni del grande maestro **PARAMHANSA YOGANANDA**, l'**epica lotta tra luce e oscurità** si rivela come un percorso universale. I personaggi del *Mahabharata* diventano simboli delle nostre qualità, delle nostre sfide e del nostro potenziale.

Pagina dopo pagina emergono i principi del *dharma* — la “giusta azione” —, il ruolo dell'anima nel suo cammino evolutivo e le forze, luminose e oscure, che agiscono nella coscienza.

Con uno stile coinvolgente, Nayaswami Gyandev, che ha narrato questa storia ad ascoltatori di tutto il mondo per oltre trent'anni, offre una mappa concreta per comprendere il significato più profondo della nostra esistenza.

*Grazie a questo libro, potrai:*

- **IMMERTI** NELLA SAGGEZZA DELLA PIÙ CELEBRE SAGA EPICA INDIANA
- **SCOPRIRE IL VALORE SIMBOLICO** DEI SUOI PERSONAGGI E DELLE SUE STORIE
- **APPLICARE** QUESTI INSEGNAMENTI ALLA TUA VITA QUOTIDIANA
- **SCOPRIRE IL SENSO DEL DHARMA... E DELLA “VERA” VITTORIA!**

«Nel raccontare il Mahabharata, Nayaswami Gyandev affronta l'antico e sempre attuale poema indiano dal punto di vista illuminato di Paramhansa Yogananda: l'epica battaglia rappresenta il nostro conflitto interiore tra l'anima e le sue qualità superiori, e i tratti inferiori guidati dall'ego ribelle». ~ *Jayadev Jaersbky*, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga, autore