

Città di Luce

Ideali comunitari per
il mondo di oggi

 swami KRIYANANDA

ESISTE UN'ALTERNATIVA!

La gente è stufa di vivere in megalopoli nevrotiche e stressate, dove si esce di casa e si va al lavoro senza mai guardare nessuno negli occhi. La gente la sera torna a casa stanca e frustrata e pensa che non ci sia un'alternativa a quella vita.

Non è così. Un'alternativa esiste! In questo mondo tormentato, esistono davvero «Città di Luce». Vi abitano persone reali, che condividono gli stessi ideali e lavorano insieme con gioia ed entusiasmo, dimostrando che vivere insieme agli altri, con rispetto e armonia, è davvero possibile.

Il libro che hai in mano parla di una «Città di Luce» chiamata Ananda. Ma è anche un invito a raccogliere gli ideali e i principi della vita comunitaria per creare ovunque sulla Terra le «Città di Domani». È un manuale pratico, in cui l'autore presenta soluzioni concrete – già adottate con successo da oltre trent'anni – ad alcuni dei più comuni problemi dell'esistenza: la casa, il lavoro, il matrimonio, l'educazione dei figli, l'ispirazione, l'espressione creativa...

Le «Città di Luce» sono soprattutto luoghi dell'anima. Da esse, come raggi di Luce che si espandono, questi ideali viaggiano lontano per mostrare a tutti che si può vivere insieme agli altri in modo creativo e soddisfacente.

Non perdere neppure una di queste idee: potranno aiutarti, ovunque tu viva e qualunque sia il tuo stile di vita, a creare una nuova Terra fatta a immagine del Cielo.

L'ambiente che costruiamo è una manifestazione della nostra ispirazione e Swami Kriyananda ci ha dato una visione cristallina ed entusiasmante delle nostre potenzialità. *Città di Luce* non si limita a descrivere un mondo apparentemente utopico: ci indica anche i mezzi concreti per realizzarlo. – *J.T. Heater, architetto*

Le famiglie e le scuole delle «Città di Luce» sono veri e propri laboratori di ricerca umana, dove i bambini crescono per trovare la felicità, condividerla con gli altri e portarla nella vita. Abbiamo un urgente bisogno di queste scuole e di queste famiglie. Grazie a Swami Kriyananda per la nuova speranza che ci trasmette attraverso questo libro e attraverso l'esperienza di Ananda. – *Mauro e Graziella Gioia, insegnanti e co-fondatori di «Educare alla vita»*



Ananda Edizioni

Città di Luce

Ideali comunitari per
il mondo di oggi

 swami KRIYANANDA

Questo libro è dedicato

a tutti coloro che cercano la Chiarezza Cristallina
nella vita quotidiana, nei rapporti con gli altri,
nel lavoro e nella comprensione di se stessi.



La Chiarezza Cristallina

Un nuovo concetto di vita

Chiarezza Cristallina significa vedere se stessi e tutte le cose come aspetti di una realtà più vasta, cercare di porsi consapevolmente in sintonia con quella realtà e vedere ogni cosa come una sua manifestazione.

Significa vedere la verità nella semplicità, cercare di essere guidati sempre dalla pura verità e non dalle opinioni, e da ciò che è piuttosto che dai propri desideri e pregiudizi.

Significa sforzarsi di vedere le cose in relazione alle loro potenzialità più ampie.

Nei rapporti con gli altri, significa cercare sempre di includere la loro realtà nella propria.

Indice

Presentazione di Paola Giovetti	11
Prefazione	15
1. Le città di domani	19
2. Per ottenere ciò che vuoi, chiarisci i tuoi obiettivi	29
3. Vivere nella Chiarezza Cristallina	45
4. Le origini della Chiarezza Cristallina	59
5. Chiarezza Cristallina negli affari	69
6. Chiarezza Cristallina nella casa	77
7. Chiarezza Cristallina nei rapporti	89
8. Chiarezza Cristallina nella leadership	101
9. Chiarezza Cristallina nel matrimonio	117
10. Chiarezza Cristallina nell'educazione	125
11. Chiarezza Cristallina nell'arte	141
12. Chiarezza Cristallina e Nuova Era	149
13. La Luce che si espande	157
14. Diventare canali di Luce	167
15. Estratto dai «Principi-guida per chi vive ad Ananda»	173
Appendice A – Cerimonia nuziale di Ananda	193
Appendice B – Cerimonia della Luce	209
Indice analitico	224



Presentazione

di Paola Giovetti,
giornalista e scrittrice specializzata in
tematiche esoteriche e spirituali

Swami Kriyananda, al secolo J. Donald Walters, l'autore di questo libro, è un personaggio a dir poco affascinante e insolito.

Ebbi occasione di incontrarlo una dozzina di anni fa e rimasi colpita dalla sua straordinaria carica vitale e umana; in seguito visitai Ananda Assisi, riportandone l'impressione assolutamente positiva di un luogo dove regnano pace e armonia.

Ho quindi aderito con grande piacere all'invito di scrivere qualche parola di introduzione a *Città di Luce*, il libro che presenta gli «ideali comunitari per il mondo di oggi» e sintetizza quindi il pensiero e l'opera del suo autore.

Qualche parola su Swami Kriyananda sarà utile a chi ancora non lo conosce, o non lo conosce a fondo.

Nato in Romania da genitori americani, Kriyananda vive oggi quasi permanentemente in Italia. Lui stesso mi ha raccontato di aver conosciuto il suo maestro, Yogananda, nel 1948, quando aveva ventidue anni e già da tempo era alla ricerca di una realtà superiore, capace di cambiare l'umanità.

Yogananda (1893–1952) era stato il primo maestro indiano venuto in Occidente a portare la spiritualità della sua terra d'origine. Quando J. Donald Walters lo conobbe, viveva negli Stati Uniti già da alcuni anni ed era un maestro spirituale famosissimo. Il giovane Donald aveva letto il suo libro *Autobiografia di uno Yogi* e ne era rimasto tanto colpito da desiderare subito di divenire suo discepolo. Aveva preso il primo autobus per Los Angeles (viveva allora nella parte opposta degli Stati Uniti) e dopo un viaggio di quattro giorni era riuscito ad incontrare quello che sarebbe diventato il suo guru.

Più che un incontro fu un «riconoscimento», mi spiegò Kriyananda stesso: «Io riconobbi in lui il maestro, la guida, e Yogananda mi offrì il suo amore incondizionato, guardandomi in un modo che trasformò la mia coscienza».

Per tre anni e mezzo maestro e discepolo furono inseparabili. Yogananda iniziò personalmente Kriyananda al Kriya Yoga, cioè all'unione col Divino tramite un'azione spirituale. Kriyananda era presente quando il 7 marzo 1952 Yogananda lasciò volontariamente il corpo.

In seguito Kriyananda soggiornò per alcuni anni in India, ma soprattutto cominciò a portare per il mondo le dottrine del suo maestro, creando le comunità Ananda (che in sanscrito significa «gioia divina»), autentiche famiglie spirituali dove persone di diversa nazionalità vivono insieme in pace e

Presentazione

armonia, lavorando per mantenersi e ispirandosi agli insegnamenti di Gesù e Yogananda.

Oggi i villaggi Ananda sono numerosi nel mondo e quello italiano di Assisi, un luogo speciale dal punto di vista naturalistico, storico e spirituale, è una piccola «Città di Luce». In un tempo difficile e disarmonico come quello attuale, Swami Kriyananda presenta un ideale di vita che non è possibile non condividere e che, anche senza stabilirsi in una comunità come quelle descritte, si può cercare di introdurre nella propria esistenza.

Un sogno? Un'utopia? Forse. Ma senza sogni e senza utopie il mondo non va avanti!





Le città di domani

Capitolo 1

Immagina una città, una bellissima città, proprio come dovrebbe essere una città di domani.

Immagina, all'interno di questa città, piccole zone residenziali, ognuna immersa in un bel parco per la felicità di chi vi abita.

Immagina case progettate con gioia, in base alle esigenze di coloro che le abiteranno, alla loro visione della vita, ai loro gusti, al loro modo di relazionarsi al territorio circostante. Immagina ogni casa, quindi, come una casa *cosciente*.

Immagina panorami bellissimi e aperti, ovunque si posano i tuoi occhi: colline e valli in lontananza e, più vicino, prati, alberi e fiori.

Immagina una città i cui abitanti hanno realmente il potere di determinare la struttura, la crescita, la concezione, lo sviluppo e la progettazione dell'ambiente in cui vivono.

Immagina campi e pascoli che non devono lottare solitari per la sopravvivenza, perché la proprietà della terra è condivisa

da tutti e rappresenta una componente essenziale della vita di ognuno.

Immagina negozi in cui l'elemento fondamentale è l'amicizia, in cui il personale si preoccupa di come «dare» ai clienti, piuttosto che di come «prendere» da loro.

Immagina negozi in cui i commessi sono gli stessi proprietari, che nutrono un vivo interesse per il successo della loro impresa.

Immagina aziende in cui le necessità personali dei dipendenti contano più della ricerca del guadagno: luoghi in cui *le persone sono più importanti delle cose*.

Immagina una comunità di persone che sanno cooperare gioiosamente insieme, con gentilezza nel cuore l'una per l'altra e per tutti coloro che incontrano nella loro vita.

Immagina una comunità in cui i leader sostengono i propri collaboratori, invece di comportarsi in modo autoritario; in cui la leadership è incentrata sul servire, piuttosto che sul comandare.

Immagina una città in cui, quando qualcuno ha bisogno di aiuto, tutti si uniscono in libertà e amore per aiutarlo.

Immagina una città in cui i valori umani sono di primaria importanza e il desiderio di gioia, armonia e amore è

considerato un'esigenza pratica al pari di qualsiasi aspetto materiale.

Immagina una città che non pone i suoi interessi sopra ogni cosa, ma tiene conto del suo impatto sul benessere della società in generale e adatta le sue aspettative a quel bene più ampio.

Immagina una città che non cerca l'aiuto del governo statale, regionale o locale; una città in cui gli abitanti, al contrario, pensano a come contribuire al benessere della nazione nel suo complesso.

Immagina una città con scuole in cui si insegna ai bambini l'arte di vivere, oltre alle normali materie; in cui si insegna il significato del successo dal punto di vista umano e non soltanto economico; in cui si insegna ad attirare il successo, a concentrarsi, a vincere gli stati d'animo negativi, ad andare d'accordo con gli altri.

Immagina scuole in cui, al di là del curriculum formale, si cerca di insegnare agli studenti come essere felici!

Immagina una città governata dalla ricerca cosciente della felicità e della pace mentale, non dalla bramosia di denaro; una città senza crimini; una città in cui buona volontà e onestà sono date per scontate.

Immagina un luogo in cui le riunioni della comunità sono sempre armoniose e in cui le persone considerano il bene di tutti più importante dei propri desideri personali. Immagina incontri in cui ognuno desidera, e si aspetta, che le decisioni siano fondate sulla verità e non sulle opinioni, su ciò che è giusto e non su ciò che è semplicemente desiderato (sia da un singolo individuo che dall'intera comunità). Immagina persone che, sebbene di opinioni diverse, si rimettono l'una all'altra, cedono su alcune questioni, ammettono serenamente i propri errori e, alla fine, si ritrovano tutte armoniosamente d'accordo su una certa linea d'azione.

Immagina una vita creativa, in cui l'obiettivo di ognuno è accrescere la propria comprensione; una città in cui gli abitanti, nello sforzo di migliorare se stessi, si offrono aiuto reciprocamente, costruttivamente e con compassione, senza conflitti.

Immagina un luogo in cui il miglioramento personale non è affrontato con tensione o senso di colpa, ma gioiosamente, serenamente, comprendendo che né la colpa né la tensione hanno mai aiutato un albero a crescere.

Immagina un luogo in cui le persone *vivono* per trovare gioia e ispirazione e desiderano condividere con altri le proprie aspirazioni; un luogo in cui il «fare strada nella vita» è inteso in termini di sviluppo personale interiore.

Immagina una vita basata sulla ricerca di un'interiore Chiarezza Cristallina della mente e del cuore; un luogo in cui le persone cercano di esprimere quella chiarezza nel proprio lavoro, nell'ambiente domestico, nelle arti, nella costruzione della propria casa, nell'insegnamento, nella vita e nelle relazioni con gli altri.

Immagina una Città di Luce. In un posto simile, la luce che si cerca non è solo materiale, ma è intesa innanzitutto come espansione della comprensione e della consapevolezza.

Immagina un luogo in cui le persone hanno un cuore semplice, privo di moventi egoistici; in cui gli abitanti amano sinceramente la verità e Dio, e si sforzano di vederLo ugualmente manifesto in tutto il genere umano.

«Un luogo simile» dirai forse «si può certo immaginare. Ma è *possibile?*».

È possibile, perché un luogo come questo esiste! La sua esistenza, inoltre, lascia intravedere possibilità sorprendenti per l'umanità del nostro tempo. L'esperimento è stato condotto abbastanza a lungo per essersi guadagnato di diritto questa semplice dichiarazione: *Funziona!*

Il primo appezzamento di terra per condurre questo esperimento fu acquistato nel 1967; i primi edifici furono completati nel 1968. Un po' alla volta, nell'arco di vent'anni, il

progetto si è sviluppato, mentre la visione iniziale veniva continuamente confrontata con la realtà vissuta.

Quasi tutto quello che ho descritto finora combacia con la realtà attuale. Non è una semplice affermazione, ma un fatto. Delle cose che ho menzionato, l'unica che resta ancora da realizzare – e che certamente verrà realizzata prima o poi – sono i parchi che circondano i gruppi di abitazioni. Le case, residenze semplici e graziose, ci sono. C'è anche la terra intorno; ma questa, sebbene la sua bellezza la renda simile a un parco, manca ancora del tocco accurato di un giardiniere.*

Tutto ciò di cui ho parlato – l'armonia, la compassione, l'atteggiamento di condivisione dei residenti, lo scopo primario delle imprese commerciali, la bellezza della terra e delle case, il senso di felicità che pervade ogni cosa, proprio tutto quello che ho elencato – descrive il luogo come è in realtà, non come i residenti sperano possa divenire un giorno.

Non è una città. Tuttavia, alcune centinaia di residenti intensamente coinvolti costituiscono un inizio degno di nota. Inoltre, non c'è ragione per cui, sulla base dello sviluppo attuale, non potrebbero sorgere in ogni parte del mondo città

* Negli ultimi anni, è stato fatto molto per abbellire la terra di Ananda: sono state sistemate le foreste; sono stati piantati migliaia di nuovi alberi; molte case sono ora circondate da bellissimi giardini. Anno dopo anno, il terreno di Ananda è diventato sempre più simile alla visione iniziale: bellezza, ovunque si posino gli occhi. (*N.d.E.*)

ispirate a questa visione di Luce e fondate da persone che, senza rifiutare i propri simili, sentono che la cupa avidità e la competitività egoistica semplicemente non funzionano.

La comunità oggi esistente si chiama «Villaggio della Fratellanza Mondiale Ananda». È un modello offerto a tutti coloro che si sentiranno ispirati a creare una comunità a modo loro, basandosi su questo esempio.

«Le grandi querce crescono da una piccola ghianda». Quel che è stato realizzato finora è una realtà. Rimane tuttavia anche un sogno, poiché da questi inizi altre persone potranno creare ovunque villaggi, cittadine, Città di Luce: comunità basate sui valori della cooperazione e dell'amicizia, su ideali elevati, su una vita semplice, sulla verità e sull'amore per Dio.

Il «Villaggio della Fratellanza Mondiale Ananda» è situato ai piedi della Sierra Nevada, nel nord della California. Vi sono anche numerose altre comunità collegate: a Palo Alto, Portland e Sacramento, in California; a Seattle, nello stato di Washington; a Long Island, sulla costa orientale degli Stati Uniti; e in Italia, nei pressi di Assisi. Ci sono inoltre molti gruppi di amici che si sforzano di vivere nella Chiarezza Cristallina, seguendo gli stessi principi sui quali è stata fondata Ananda.

Città di Luce

Lo scopo di questo libro, comunque, è di attirare l'interesse del lettore su un sistema di ideali pratici, non solamente su un luogo fisico. Farò ripetutamente riferimento ad Ananda come a un esempio vivente di tali ideali, ma mi concentrerò su quello che anche altri possono fare per creare essi stessi, tenendo conto di questo esempio, ambienti più armoniosi.

Mi auguro che possa giungere il giorno in cui le persone, ovunque esse siano, comprenderanno che è possibile vivere in gioia e armonia e capiranno che le città che costruiscono *possono* davvero diventare Città di Luce!



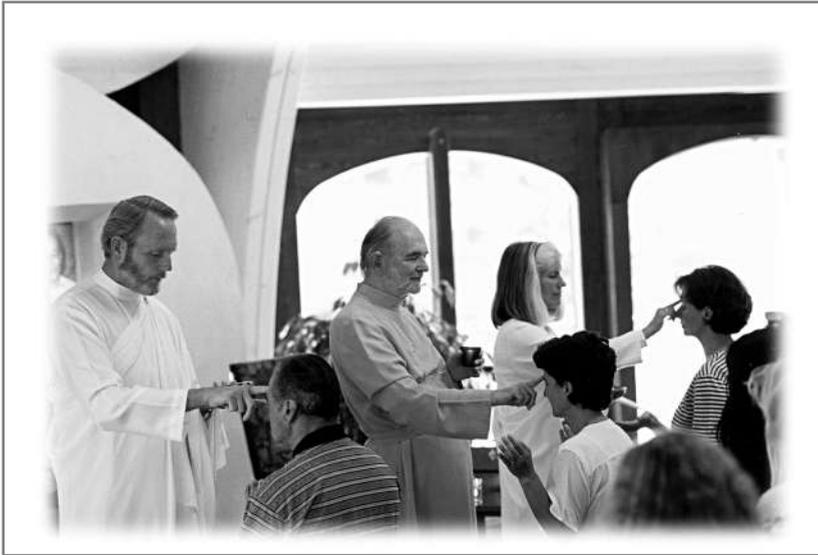












Ananda

Per vedere di persona una Città di Luce, ti invitiamo ad Ananda Assisi.



Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali, con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti e in Europa.

Nel cuore spirituale dell'Italia, nelle colline adiacenti ad Assisi, sorge Ananda Assisi. Vi risiedono circa ottanta persone, che sperimentano, vivendo in comunità, gli insegnamenti della realizzazione del Sé portati in Occidente da Yogananda.



In questo luogo di pace giungono ogni anno centinaia di ricercatori spirituali provenienti da tutto il mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Un soggiorno ad Ananda offre, a chi vi si reca, benefici che possono cambiare la sua vita, permettendogli di riportare con sé, indipendentemente dal proprio credo religioso e dall'ambiente di provenienza, la gioia e l'armonia sperimentate.





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. Ne mostrano l'applicazione nei più diversi ambiti dell'esistenza quotidiana: i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'educazione dei bambini, il lavoro, ecc.



Ogni programma ad Ananda comprende l'istruzione nelle tecniche di base del Kriya Yoga, spesso menzionato da Yogananda nel suo libro *Autobiografia di uno Yogi*. Il centro Ananda è aperto tutto l'anno. Ti aspettiamo con gioia!



Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi trovarci al sito www.ananda.it oppure telefonarci allo 0742.813.620.

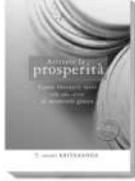


IL SIMBOLO DELLA GIOIA

*rappresenta il volo dell'anima,
che si libra nei cieli della gioia per
poi ritornare e portare quella gioia
nella vita quotidiana.*



Altri libri di Kriyananda *pubblicati da Ananda Edizioni*



Attrarre la prosperità



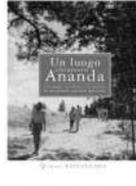
Perché non adesso?



Speranza per un mondo migliore!



Il matrimonio come espansione del sé



Un luogo chiamato Ananda



Dio è per tutti



La terra del sole d'oro

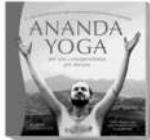


Il gioiello nel loto



Il Cantante e l'usignolo

— B I O G R A F I E —



Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata



Swami Kriyananda come noi lo conosciamo



La fede è la mia armatura

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 nostro catalogo su www.anandaedizioni.it.



swami KRIYANANDA

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) è conosciuto come uomo di profonda visione e solido pragmatismo.

Kriyananda è nato in Romania da genitori americani. Ha studiato in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, autore di *Autobiografia di uno Yogi*, Swami 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 ottanta libri, pubblicati in ventisette lingue in novanta Paesi. Ha inoltre composto oltre quattrocento brani musicali, per ispirare negli altri una visione elevata dell'esistenza.

Kriyananda è anche il fondatore delle comunità Ananda, veri e propri laboratori viventi per questi principi. Queste «Città di Luce» accolgono in tutto il mondo oltre mille residenti, animati dal desiderio di una vita semplice con alti ideali.

Kriyananda vive per molti mesi all'anno nella comunità Ananda nei pressi di Assisi, dove condivide con ospiti e residenti le sue esperienze di oltre cinquant'anni di vita sul sentiero spirituale.



Ananda Edizioni

Città di Luce

«Il mio scopo in queste pagine è di sfidarti a raggiungere i più alti ideali di cui sei capace; di sfidarti a dedicare la tua vita a quella chiamata che, sola, può darti la vera vita. La sfida è di abbracciare un nuovo stile di vita, uno stile non facile sotto molti aspetti, ma che merita infinitamente gli sforzi fatti per conseguirlo. Quando infatti mi trovo sulla terra di Ananda e mi guardo intorno, spesso penso, così come tanti altri membri di questa comunità: “Se solo la gente conoscesse tutto questo: sarebbe il solo modo in cui vorrebbe vivere!”».

swami KRIYANANDA