

Conversazioni con  
**YOGANANDA**

swami KRIYANANDA

# PARAMHANSA YOGANANDA MAI COSÌ VICINO

---

Come sarebbe stato vivere con un maestro che vedeva oltre le apparenti diversità del mondo, in una dimensione di spirito, unione e amore, dove la voce della Madre Divina echeggia nell'aria e le vite passate sono libri aperti?

Swami Kriyananda lo sa... e quando avrai letto questo libro, lo scoprirai anche tu.

Di Paramhansa Yogananda, il grande maestro indiano autore dell'*Autobiografia di uno Yogi*, è stato scritto: «Un'anima così grande viene sulla Terra molto raramente, solo quando c'è un vero bisogno tra gli uomini».

Swami Kriyananda aveva solo ventidue anni quando giunse da Paramhansa Yogananda in California, nel lontano 1948. Nonostante la sua giovane età, Yogananda lo esortò a prendere nota delle sue conversazioni. Così, a partire dal 1950 in poi Kriyananda cominciò ad annotare scrupolosamente le parole del Maestro, sia quando si trovavano in colloquio a tu per tu, sia quando Yogananda parlava con altri discepoli, quando riceveva visitatori o quando discuteva dei suoi scritti importanti. Da quel momento, dice Kriyananda, i taccuini che contenevano quegli appunti «sono stati i miei averi più preziosi e proteggerli è stata la mia principale preoccupazione».

Solo dopo aver meditato su queste verità per oltre cinquant'anni, Kriyananda si è sentito pronto a trasmettere la saggezza contenuta nelle 461 conversazioni che troverai in questo libro. Ognuno di questi discorsi è quindi un tesoro profondissimo che richiede tempo, purezza e riflessione prima di lasciarsi gustare pienamente.

Kriyananda doveva percorrere la strada da solo; noi invece possiamo contare sulla sua dolce guida.

*Conversazioni con Yogananda* offre uno scorcio di Yogananda finora mai presentato da altri discepoli. Siediti, allora, ai piedi del Maestro; lascia che il tempo e lo spazio si dissolvano. Ascolta le sue parole, ricevi la sua consapevolezza, meravigliati del suo umorismo... e lasciati trasformare dal suo amore.



Ananda Edizioni

CONVERSAZIONI CON  
YOGANANDA



L'Autore presenta un dono a Paramhansa Yogananda  
in occasione della visita a Mount Washington nel marzo 1952  
di Binay R. Sen, l'ambasciatore indiano in America.

CONVERSAZIONI CON  
YOGANANDA

*Trascritte, con riflessioni,  
dal suo discepolo*

SWAMI KRIYANANDA



*Dedicato al sincero*  
RICERCATORE DELLA VERITÀ,  
*di qualunque religione*  
*egli sia.*

*Traduzione di*  
SAHAJA MASCIA ELLERO  
*Revisione del testo di*  
MARIA GRAZIA SCALCHI



*Copyright © Hansa Trust 2004*  
*edizione in lingua inglese*

*Copyright © Ananda Edizioni 2005*  
*edizione in lingua italiana*

*Tutti i diritti riservati.*

D I O ! D I O ! D I O !

Dalle profondità del sonno,  
mentre risalgo la scala a spirale del risveglio,  
io sussurro:  
Dio! Dio! Dio!

Tu sei il cibo e quando rompo il digiuno  
della mia separazione notturna da Te,  
Ti assaporo e mentalmente dico:  
Dio! Dio! Dio!

Ovunque io vada, il faro della mia mente  
è sempre puntato su di Te;  
e nel fragore della battaglia dell'attività  
il mio silenzioso grido di guerra è sempre:  
Dio! Dio! Dio!

Quando sibilano violente le bufere delle prove  
e le preoccupazioni ululano contro di me,  
io copro il loro rumore inneggiando a gran voce:  
Dio! Dio! Dio!

Quando la mia mente intesse i sogni  
con i fili dei ricordi,  
su quella magica tela io ricamo:  
Dio! Dio! Dio!

Ogni notte, nel sonno più profondo,  
la mia pace sogna e chiama: Gioia! Gioia! Gioia!  
E la mia gioia giunge cantando senza fine:  
Dio! Dio! Dio!

Quando mi desto, mangio, lavoro, sogno, dormo,  
servo, medito, canto, divinamente amo,  
senza posa l'anima mia sommestamente canta,  
non udita da alcuno:  
Dio! Dio! Dio!

## I N D I C E

PREFAZIONE <i>di Hare Krishna Ghosh</i>	xI
PREFAZIONE <i>di Jayadev Jaerschky</i>	xIII
NOTA <i>del</i> TRADUTTORE	xv
INTRODUZIONE <i>di Swami Kriyananda</i>	3
CONVERSAZIONI	9
GLOSSARIO	413
INDICE ANALITICO	419
CENNI BIOGRAFICI	427

## P R E F A Z I O N E

Sono il nipote del Maestro Paramhansa Yogananda e ho apprezzato profondamente questo libro, *Conversazioni con Yogananda*, scritto dal suo discepolo diretto Swami Kriyananda.

Ho conosciuto Yogananda in occasione della sua visita in India nel 1935. All'epoca avevo quindici anni. Il Maestro mi prese a cuore ed ebbi l'opportunità di trascorrere molte giornate in sua compagnia, traendo benefici incommensurabili dalla sua conoscenza spirituale, dalla sua grandezza e dal suo profondo amore per tutti, che lo rendeva pronto a istruire chiunque venisse a incontrarlo. Con grande gioia, ho ritrovato tutto questo in *Conversazioni con Yogananda*, un'opera di grande valore che trasmette fedelmente l'ispirazione di Yogananda.

Swami Kriyananda ha compiuto uno splendido lavoro e sono sicuro che questo libro sarà di grande beneficio a tutti coloro che lo leggeranno.

H A R E K R I S H N A G O S H  
*nipote di Paramhansa Yogananda*



CONVERSAZIONI CON  
YOGANANDA

## I N T R O D U Z I O N E

Sono stati necessari oltre cinquant'anni perché mi decidessi a pubblicare queste conversazioni. Per tutto questo tempo, i taccuini che le contenevano sono stati i miei averi più preziosi e proteggerli è stata la mia principale preoccupazione. Nelle colline della Sierra Nevada in California, dove ho vissuto per molti anni, gli incendi dei boschi sono una seria minaccia. Ho sempre avuto ben chiaro, quindi, che se la mia casa fosse stata minacciata dal fuoco, il mio primo dovere sarebbe stato quello di mettere in salvo questo materiale; tutto il resto era secondario. Ho tenuto i taccuini al sicuro in cassaforte e quando mi sono trasferito in Italia, nel 1996, li ho portati con me, trattandoli con la cura di un padre verso il suo unico figlio un po' delicato.

Ora, finalmente, ho potuto adempiere a quella responsabilità. Saresti senz'altro giustificato, caro lettore, se mi chiedessi: «Perché mai c'è voluto così tanto tempo?». La mia risposta, tuttavia, sarebbe ugualmente giustificata: ci vuole tempo per estrarre diamanti da una miniera. Il discepolato è un impegno a lungo termine. Trasmettere agli altri la saggezza di un grande maestro richiede una certa maturità anche nel discepolo.

Sono discepolo di Paramhansa Yogananda dal 1948. Avevo ventidue anni quando giunsi da lui. Nel maggio del 1950,

Yogananda mi esortò a prendere nota delle nostre conversazioni. Non potevo, tuttavia, pensare di pubblicarle presto; ero ancora un ragazzo a quell'epoca. In ogni caso, il valore spirituale delle parole del Maestro non era confinato al tempo in cui furono pronunciate; quelle conversazioni hanno oggi la stessa immediatezza di allora, più di cinquantatre anni fa, e in verità rimarranno tali anche tra migliaia di anni. Nel frattempo, fortunatamente, la mia memoria è ancora buona. Non ho dovuto quindi dipendere solo dai miei appunti e ho anche potuto aggiungere ulteriori conversazioni attingendo ai ricordi. Le presento qui con la stessa chiarezza che avrebbero se fossero avvenute soltanto ieri. Sono convinto, amico, che troverai molte nuove rivelazioni in queste pagine. Alcune saranno inaspettate, poiché la vita e le azioni del mio grande Guru non seguivano un sentiero già battuto e non erano mai governate da convenzioni, che egli considerava prive di senso. Yogananda non era un'istituzione: era un uomo che mostrava agli altri la via.

Una parte di questo materiale è già comparsa in due altri miei libri: *Il Sentiero* e *L'essenza dell'autorealizzazione*. Anche altri detti sono apparsi in forma stampata, principalmente in *Un luogo chiamato Ananda*. Il primo di questi tre libri, *Il Sentiero*, è stato pubblicato nel 1978. Gli ho dato una forma autobiografica per aiutare le persone a conoscere almeno in parte come fosse la vita del discepolo con quel grande maestro. Il motivo per cui l'ho scritto come un'autobiografia è che sentivo di non avere ancora la competenza necessaria per scrivere di Yogananda con autorevolezza, e volevo quindi dare ai lettori la possibilità di attribuire tutto ciò che non ritenevano degno del Guru allo strumento

imperfetto che stava cercando, con la sua penna, di rendergli giustizia. Speravo inoltre che in quella mia ricerca della verità, che mi aveva condotto ai piedi di Paramhansa Yogananda, anche altri potessero trovare risposte alla loro ricerca spirituale. Con grande soddisfazione, quella mia speranza si è avverata per molte migliaia di lettori.

Rimanevano parecchie conversazioni che non erano state utilizzate nel *Sentiero* o che avevo citato solo in parte in quel libro, con la speranza di poterle usare successivamente in modo più proficuo. Il mio pensiero era questo: «Lasciatemi progredire sul sentiero spirituale; forse tra altri vent'anni sarò in grado di presentare questo materiale con maggiore saggezza».

Nel febbraio del 1990 ho estratto da quegli appunti una selezione per un secondo libro, che ho intitolato *L'essenza dell'autorealizzazione*. Le frasi che ho scelto erano limitate a quel tema e quindi, quando una citazione conteneva anche insegnamenti non rilevanti per l'argomento, ho deciso di non riportarla per esteso. In alcuni casi, quelle conversazioni sono oggi incluse integralmente in questo volume. Rimaneva ancora molto materiale, che copriva un'ampia gamma di argomenti; la maggior parte di esso – ad eccezione di quelle conversazioni che potessero ferire o offendere persone viventi – compare ora in questo libro.

È trascorso un quarto di secolo da quando è stato scritto e pubblicato *Il Sentiero*. Fin da allora, ho pregato di essere guidato a comprendere quando avrei dovuto dare alle stampe il resto del materiale. La risposta che ho percepito intuitivamente è sempre stata questa: «Il momento arriverà. Sii paziente».

A mano a mano che la nostra vita scivola via, siamo costretti a diventare consapevoli del fatto che il nostro tempo sulla Terra si va progressivamente riducendo. Quanto a lungo vivrà questo corpo? Si potrebbero desiderare centinaia di anni per un'opera simile; tuttavia, se l'avessi rimandata troppo a lungo, qualcun altro avrebbe dovuto portarla a termine al mio posto, con il considerevole svantaggio di non aver conosciuto il Maestro. Dovevo prendere atto di essere in una posizione unica per intraprendere questo compito, anche se forse non ne ero del tutto all'altezza. Nel 1996 ho superato i settant'anni assegnati dalla Bibbia.\* Il completamento di questo libro stava diventando sempre più una priorità assoluta. Per rendere giustizia alle conversazioni, non potevo semplicemente gettarle lì senza alcun collegamento e senza un commento o una spiegazione. Era necessario presentarle nel loro giusto contesto e non lasciarle penzolare a mezz'aria come una frase senza soggetto.

La bellezza di una pietra preziosa è esaltata quando la gemma è incastonata in un gioiello. Allo stesso modo, anche la chiarezza di questi detti sarebbe aumentata se il lettore avesse potuto sapere, laddove possibile, *a chi* il Maestro stava parlando, *quando* lo aveva fatto e anche *dove* e *perché*. Il lettore sensibile, in ogni caso, avrebbe facilmente riconosciuto una messa in scena artificiale. Anche qui, nella maggior parte dei casi, ero io l'unico a conoscere il "quadro" completo.

Di recente, mi sono finalmente sentito guidato a iniziare questo progetto. Sebbene la vedessi come un'opera d'amore, la portata di questa sfida, lo confesso, mi aveva sempre spaventato. Non

\*Il riferimento è al Salmo 89,10.

solo mi aspettavo che avrebbe richiesto almeno due anni (un periodo neanche poi così lungo, visto che altri miei libri hanno richiesto più tempo), ma ciò che mi scoraggiava veramente era che non avevo idea di come sistemare queste conversazioni in una sequenza logica. Ero abituato, scrivendo, a sviluppare un tema con gradualità e la mia mente resisteva all'idea di limitarsi a raggruppare a casaccio gruppi di pensieri non correlati tra loro. Alla fine, tuttavia, la casualità si è rivelata il metodo migliore. Anzi, era l'unico metodo possibile. Le conversazioni erano semplicemente troppo varie, e in molti casi troppo brevi, per poter essere collocate in una qualsiasi sequenza.

Con mio stupore, il lavoro è fluito facilmente. Per la maggior parte di questi detti, ovviamente, era necessario soltanto che trasferissi nel mio computer quello che già esisteva nei taccuini. Per gli altri, ho comunque constatato che, a parte raggruppare alcune conversazioni, potevo lasciare la sequenza più o meno com'era, oppure seguire la guida interiore che mi diceva: «Perché non mettere questo qui e quello lì?», senza sforzo da parte mia. Mi ci sono voluti a malapena due mesi per completare l'intero libro.



LE CONVERSAZIONI



Un professore della Columbia University venne a pranzo dal Maestro nella sua stanza dei colloqui al secondo piano di Mount Washington. Io li servii, e potei poi rimanere nella stanza e prendere appunti durante la loro conversazione. A un certo punto della discussione, il professore chiese: «I vostri insegnamenti aiutano le persone a essere in pace con se stesse?».

«Sì,» rispose il Maestro «ma questa è la cosa meno importante. Noi insegniamo alle persone, soprattutto, a essere in pace con il loro Creatore».



Il professore della Columbia University aveva una mente indagatrice. Tra le tante domande, egli chiese: «Che differenza vede tra lei e i suoi seguaci?».

«Siamo tutti onde sullo stesso, unico oceano,» rispose il Maestro «composti, come l'acqua dell'oceano, della medesima sostanza: lo Spirito. Certe onde sono più alte delle altre, mentre alcune non desiderano affatto allontanarsi dall'oceano. Tutte le onde, non importa quanto alte siano, nella loro essenza sono un'unica, medesima cosa. La differenza tra il guru e i discepoli, quindi, sta solo nella loro rispettiva vicinanza all'oceano: nel grado in cui



ognuno di loro è consapevole della propria realtà essenziale. Maggiore è il senso dell'ego, più è alta l'onda e più è grande, di conseguenza, l'ignoranza. Maggiore è invece la propria consapevolezza dell'oceano come unica realtà, più è piccola la propria onda e anche la sensazione di possedere un'individualità separata».

Il professore: «C'è dunque una differenza di evoluzione?».

Il Maestro: «È così, se concepiamo il significato dell'evoluzione come un progressivo affinamento della consapevolezza. Le onde alte partecipano con più esuberanza al gioco dell'illusione. Le onde piccole, che sono più illuminate, non provano più alcun entusiasmo per il gioco. Gli esseri illuminati godono di ogni cosa non in quanto tale, ma in quanto "gioco" di Dio».

Il professore: «L'evoluzione ha una fine?».

Il Maestro rispose: «Nessuna fine. Si va avanti finché non si raggiunge l'infinità».



«L'uomo è importante nello schema delle cose?» chiese il professore.

«L'uomo è importante solo in questo senso» rispose il Maestro. «È stato fatto a immagine di Dio: questa è la sua importanza. Non è importante per il suo corpo, il suo ego o la sua personalità. La sua continua affermazione della coscienza dell'ego è la fonte di tutti i suoi problemi».



In un'altra occasione, il Maestro ci disse: «All'uomo è stata data la coscienza dell'ego per ispirarlo a cercare Dio. È questa l'unica ragione della sua esistenza. Il lavoro, gli amici, gli interessi personali: tutte queste cose, di per sé, non significano nulla».

«Qual è la differenza» chiese il professore «tra scienza e religione nella ricerca della verità?».

«La vera religione» rispose il Maestro «non è teologia. Nasce dalla profonda comunione interiore con Dio. La vera religione ci insegna, ad esempio, come *diventare* l'atomo, mentre la teologia, al massimo, si limita a discutere sull'atomo. La scienza studia la natura dell'atomo dall'esterno, dimostrandone l'esistenza attraverso la sperimentazione. La religione interiore, invece, va al di là degli esperimenti, fino *all'esperienza* effettiva. Aiuta l'individuo a comprendere, tramite l'esperienza diretta, di essere uno con l'atomo nel suo centro vitale».



Credo sia stato lo stesso professore a porre una domanda classica: «Che cosa è venuto per primo: l'albero o il seme?».

«È venuto per primo l'albero,» rispose il Maestro senza esitazione «così come l'idea di un'azione precede l'azione stessa».

L'albero, in questo modo, è stato una creazione speciale. Nel mettere in moto questo processo, Dio ha dato all'albero semi, affinché potesse produrre altri alberi uguali a se stesso.

«Ogni cosa» aggiunse «all'inizio è un'idea, una creazione speciale».



«Le persone trascorrono troppo tempo a preoccuparsi della propria persona e dei propri beni. Che spreco dedicare così tanta energia a lucidare, lucidare e ancora lucidare questo piccolo corpo, questa casa e questi averi, quando ben presto ognuno di essi dovrà essere abbandonato per sempre!».



«Se vai da un medico e lui ti dà una ricetta, ma poi quando torni a casa la stracci e la butti via, come ti aspetti di poter guarire? Il guru è il tuo "medico" spirituale. Non è sufficiente *avere* un guru: devi fare ciò che ti dice. Se seguirai anche solo un po' la sua ricetta, la tua vita sarà trasformata. Tutti coloro che praticheranno ciò che imparano qui, oltrepasseranno i portali della morte ed entreranno nel radioso regno della Luce. Non credere però di poterci arrivare se ti limiti a dipendere passivamente dal guru, come un paziente superstizioso che, ad esempio, incornicia la sua ricetta e la appende al muro quasi aspettandosi che le parole, da sole, lo facciano guarire! E non pensare di poterci arrivare solo tenendo duro a denti stretti fino alla fine! Procedi con fede, de-

vozione e gioia incrollabili. Ben prima di raggiungere la tua meta divina avrai realizzato quanto può essere dolce la vita, quando è vissuta rettamente. Risplenderai di interiore radiosità, vitalità e gioia!».



Il Maestro era solito dirci: «Se praticherete anche solo la centesima parte di ciò che vi insegno, troverete Dio».



Verso la fine della sua vita, il Maestro fu colpito da una lunga malattia. Un pomeriggio, quando aveva ricominciato a uscire dai suoi alloggi, stava salendo in macchina; io e un altro monaco lo stavamo aiutando. «State guarendo, signore!» esclamai con gratitudine.

«Chi sta guarendo?». Il tono del Maestro era impersonale.

«Intendevo dire il vostro corpo, signore» replicai. Sapevo, ovviamente, che non aveva alcun attaccamento ad esso.

Per lui, tuttavia, perfino quella distinzione era superficiale. «Che differenza fa?» chiese. «L'onda appartiene completamente all'oceano dal quale emerge. Questo corpo è di Dio. Se Lui vuole farlo guarire, bene. Se vuole tenerlo malato, bene.

«La cosa più saggia è essere imparziali. Se hai la salute ma sei attaccato ad essa, avrai sempre paura di perderla. E se hai paura



di quella perdita ma ti ammali, soffrirai. Perché invece non rimanere per sempre gioioso nel Sé?

«Il problema maggiore dell'uomo è il suo ego, la sua coscienza dell'individualità. Qualunque cosa gli accada, l'uomo pensa che lo tocchi personalmente. Perché lasciarsi turbare? Tu non sei questo corpo: tu sei *Lui*! Tutto è Lui: tutto è Spirito.

«Al genere umano, sfortunatamente, ogni cosa sembra separata e individuale. Il Signore doveva creare questa apparenza. Chiediti comunque: "Perché?". Perché questo è un albero e tu sei un essere umano? La risposta è semplice: senza questa varietà non ci sarebbe lo spettacolo! Non ti interesserebbe. Se le persone vedessero che c'è un'unica essenza in tutto – che dipinge ogni scena, dirige ogni azione e recita ogni parte – si annoierebbero presto. Affinché "lo spettacolo continui" ci deve essere attività, interesse. Tutto deve *sembrare* reale. Ecco il perché di questa parvenza d'individualità.

«Finché l'uomo si gode la commedia in quanto tale, continuerà, nascita dopo nascita, a sperimentare i piaceri e i dolori della vita. La *Bhagavad Gita* la descrive come una ruota, in costante movimento.

«Per sfuggire a questa ruota, devi desiderare molto intensamente la libertà. Solo allora Dio ti libererà. Il tuo anelito deve essere ardente. Se lo è, e se sei determinato a non voler più stare al gioco, allora il Signore *dovrà* liberarti. Egli cerca di tenerti qui con le prove, ma nel Suo aspetto più elevato, come Amante

Cosmico, non ama questa messa in scena e vuole che tu ne esca. Perché non dovrebbe liberarti, quando vede che desideri solo Lui e non il Suo spettacolo? Che desideri solo la libertà in Lui?

«La stessa essenza – vita cosciente – è presente in te e in quell'albero laggiù. L'albero però è stato messo lì, mentre è stata una certa quantità di libero arbitrio da parte tua a renderti ciò che sei. Solo i saggi sanno dove termina la predestinazione e dove comincia il libero arbitrio. Nel frattempo, devi continuare a fare del tuo meglio secondo la tua migliore comprensione. Devi desiderare la libertà come chi affoga desidera l'aria. Senza desiderio sincero, non troverai mai Dio. DesideraLo sopra ogni cosa. DesideraLo per poterLo condividere con tutti: questo è il desiderio più grande.

«Cerca, nel frattempo, di elevarti al di sopra delle coppie di opposti: piacere e dolore, caldo e freddo, malattia e salute. Liberati dalla coscienza dell'individualità, della separazione da tutti e da tutto. Tieni la mente fissa con fermezza su di Lui. Rimani interiormente impassibile, proprio come lo Spirito immobile che vuoi diventare. *Solo Lui* è ciò che tu sei in realtà. Solo la Sua beatitudine è la tua vera natura».



Ted Krings, un nuovo discepolo, chiese al Maestro: «Potete dire, anche solo guardando una persona, quanto sia spiritualmente evoluta?».

«Immediatamente!» rispose il Maestro con una risatina. «Non ne parlo, però. Vedo dentro le persone perché questo è il mio mestiere. Chi si vanta di conoscere queste cose, non le conosce. E chi dice di non conoscerle, neppure lui le conosce! Chi conosce veramente, non ne parla. Chi è saggio tace».

❧ ( 1 2 ) ❧

Il Maestro stava parlando a un piccolo gruppo di discepoli, quasi tutti monaci a eccezione di una monaca più anziana. Il Guru decise di far chiamare un'altra monaca, perché partecipasse alla discussione. Mi offrì prontamente di andarla a cercare.

«Tu resta qui!» mi ordinò, quasi perentoriamente. Rivolgendosi poi alla monaca che era presente, disse: «Vai *tu* a cercarla».

Dopo che se ne fu andata, il Guru mi disse: «Mantieni le distanze e loro ti rispetteranno sempre».

Per anni ho pensato che avesse voluto dire solamente: «Mantieni le distanze *dalle donne*, in generale», dato che insegnava anche questo. La donna che voleva far chiamare, però, ricopriva una posizione di autorità e io, come lui sapeva, dovevo spesso parlare con lei di questioni ufficiali. Mi sono chiesto di recente se il Maestro non stesse prevedendo tra di noi un tipo di problema completamente diverso, un problema che in effetti sorse qualche anno più tardi. Non c'era infatti niente tra noi che suggerisse, anche solo minimamente, il tipo di attrazione che può nascere tra uomini e donne. Quando il problema si presentò, tuttavia, avremmo potuto evitarlo se ci fosse stata una maggiore



Yogananda con una pelle di tigre, simbolo spirituale della conquista dei sensi.



#### 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.*



#### PARAMHANSA YOGANANDA

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano trasferitosi 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 ricercatori sinceri della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé".

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



SWAMI KRIYANANDA



ANANDA

Nato nel 1926 in Romania da genitori americani, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) ha compiuto i suoi studi in Europa e in America.

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 novanta Paesi. Compositore di fama internazionale, ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione, sia vocale che strumentale.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha dato il via alla 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.

Dal novembre 2003 Swami Kriyananda si è trasferito in India, dove ha dato inizio a una nuova comunità. È stato insignito del Premio della Bontà 2005 su nomina di Tara Gandhi Bhattacharjee, nipote del Mahatma; nel 2006 è stato nominato Membro Onorario del Club of Budapest International; e nel 2007 ha ricevuto dal Comune di Roma la medaglia Giulio Cesare, che simboleggia le chiavi della città.

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, 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 cento persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

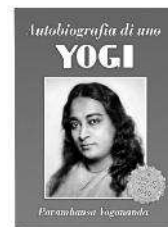
In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine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

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

Se desideri maggiori informazioni su Ananda, visita il nostro sito [www.ananda.it](http://www.ananda.it) oppure telefona allo 0742.813.620.



ANANDA EDIZIONI  
*ti propone altre letture*



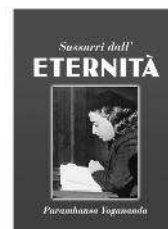
## AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

Edizione originale del 1946

PARAMHANSA YOGANANDA

Un vero classico spirituale, tuttora un best-seller dopo oltre sessant'anni, ha cambiato la vita di milioni di persone in tutto il mondo, ed è annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti e influenti del ventesimo secolo. In questa nuova edizione fedele alla versione originale del 1946, lo spirito e le vibrazioni del grande Maestro indiano Paramhansa Yogananda sono qui catturati in tutta la loro inalterata forza e immediatezza. Un libro straordinario che dona ispirazione, speranza e illuminazione ai ricercatori della verità di ogni sentiero. Questa nuova traduzione include brani affascinanti finora inediti in italiano. 528 pagine.

«Nell'edizione pubblicata durante la vita di Yogananda, si può entrare più profondamente in contatto con Yogananda stesso ... È più facile catturarne lo spirito nella versione originale di questo grande classico yogico e spirituale». —*David Frawley, Direttore dell'American Institute of Vedic Studies, autore di Yoga e ayurveda*



## SUSSURRI DALL' ETERNITÀ

PARAMHANSA YOGANANDA

Molte opere poetiche possono ispirare, ma poche, come questa, hanno il potere di trasformare la nostra vita. In questo libro Paramhansa Yogananda, il grande maestro indiano autore di *Autobiografia di uno yogi*, condivide poeticamente con noi i suoi meravigliosi pensieri colmi di anelito al Divino. Con immagini brillanti, potenti e vive, le sue preghiere attirano Dio in ogni aspetto della nostra vita quotidiana, come l'Amato più vicino e più prezioso. Questa opera non settaria – che onora Dio nella forma di Gesù Cristo, Buddha, Mosè, Maometto e Krishna – ci guida a percorrere la via della realizzazione del Sé, fornendoci centinaia di modi piacevoli per conversare con Dio. 320 pagine.

«Leggete i miei *Sussurri dall'Eternità*. Eternamente, per mezzo di loro, parlerò con voi».  
—*Paramhansa Yogananda*





## COME ESSERE SEMPRE FELICI

PARAMHANSA YOGANANDA

Cerca la felicità nel posto giusto! 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, semplici ma profondi, per portare la felicità in ogni momento della tua vita: nei rapporti con gli altri, nel lavoro e in ogni aspetto delle tue giornate. Tra gli argomenti trattati: come condividere la felicità con gli altri, come identificare le abitudini che ti derubano della gioia, come raggiungere il vero successo e la prosperità, e come scoprire gli aspetti spirituali della ricerca della felicità. 200 pagine, con foto in bianco e nero.

«Se decidi di essere felice, nessuno e niente al mondo può toglierti la felicità».

—Paramhansa Yogananda



## COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

PARAMHANSA YOGANANDA

Coraggio, calma e fiducia in se stessi: ecco i doni straordinari di questo libro di Paramhansa Yogananda. Questa raccolta di brani inediti, estremamente attuale per i tempi in cui viviamo, ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé.

Yogananda ci offre in queste pagine ispiranti consigli e tecniche concrete per aiutarci a: attingere alla forza interiore e alle altre invincibili qualità dell'anima, superare gli ostacoli più grandi, come la paura, il nervosismo, la collera, sostenerci con la potente e benevola presenza divina, e utilizzare le affermazioni per trasformare la nostra vita. 200 pagine, con affermazioni per la trasformazione e foto in bianco e nero.

«Cammina con coraggio. Procedi giorno per giorno con calma fiducia interiore. Così facendo, potrai superare ogni prova e difficoltà e contemplare finalmente l'alba dell'appagamento divino». —Paramhansa Yogananda



## COME AMARE ED ESSERE AMATI

PARAMHANSA YOGANANDA

Amicizia, amore, matrimonio e figli possono portarci le più grandi gioie nella nostra vita o le più grandi sofferenze; questo dipende da che cosa ci aspettiamo dalle nostre relazioni. Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti, l'amore non egoistico, riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore per gli altri, senza paura di essere respinti. Ma come possiamo riuscirci?

In questi articoli inediti, Paramhansa Yogananda ci offre con fresca ispirazione una guida pratica per allargare la nostra amicizia e simpatia per gli altri, superare le cattive abitudini che compromettono la vera amicizia, scegliere il compagno giusto per un rapporto duraturo e sperimentare l'Amore Universale nelle nostre relazioni. 192 pagine, con foto in bianco e nero.

«L'Amore Divino, l'amore della vera amicizia, consiste nel desiderare la felicità per la persona che amate, e nel provare un sentimento di pura gioia quando pensate alla sua anima». —Paramhansa Yogananda



## COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

PARAMHANSA YOGANANDA

La nostra definizione del successo si limita di solito alla prosperità monetaria e al potere, ma in questa raccolta di scritti inediti, Yogananda condivide con noi i segreti per raggiungere le più alte vette del successo materiale e spirituale. Il successo non è una questione di fortuna o destino: fa naturalmente parte della nostra anima. Tocca a ognuno di noi realizzarlo, risvegliando e rafforzando il nostro illimitato potenziale interiore.

Mettendo in pratica gli insegnamenti e le tecniche di questo libro, potrai imparare a collegarti con il Potere Divino e ad attrarre opportunità inaspettate tramite la legge segreta del magnetismo. 200 pagine, con foto in bianco e nero.

«Devi sviluppare tutti i poteri che Dio ti ha donato, i poteri illimitati che derivano dalle energie più profonde del tuo essere». —Paramhansa Yogananda

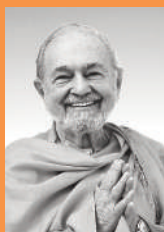
## Paramhansa YOGANANDA



Nato nel 1890, Yogananda fu il primo grande maestro indiano a trascorrere la maggior parte della sua vita in Occidente. Divenne famoso attraverso l'*Autobiografia di uno Yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti continuano a ispirare milioni di persone in ogni parte del mondo.

Nel 1920 Yogananda lasciò l'India con la missione di rivelare le antiche tecniche e gli insegnamenti della realizzazione del Sé; visse e insegnò in America per trentadue anni. I suoi sforzi hanno svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente.

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



## Swami KRIYANANDA

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

Divenuto discepolo nel 1948 del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, 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 ventisei lingue in novanta Paesi.

Kriyananda è anche il fondatore delle otto comunità Ananda in America, Italia e India, dove si recano ogni anno migliaia di ricercatori spirituali in cerca di pace e rigenerazione interiore. Attualmente Kriyananda scrive e insegna nella comunità di Nuova Delhi, in India.



Ananda Edizioni

## Un libro per i ricercatori di ogni sentiero:

«Di tanto in tanto arrivava qualche illustre messaggero a ricordarci il motivo della nostra presenza in quella strana colonia. Eravamo detenuti in uno speciale riformatorio. Completamente liberi, si fa per dire, soggetti come eravamo a qualsiasi genere di influenze. Uno di quei messaggeri, dicevo, si chiamava Yogananda...» – *Maestro Franco Battiato, musicista, regista*

«Ho incontrato il maestro Paramhansa Yogananda nel 1935, quando avevo 15 anni. Ho potuto sperimentare la sua saggezza spirituale, la sua grandezza e il suo amore. In quest'opera che trasmette fedelmente l'ispirazione di Yogananda, Swami Kriyananda ha compiuto un lavoro eccellente!»

– *Hare Krishna Gosh, nipote di Paramhansa Yogananda*

«Un tesoro di conoscenza, saggezza, devozione, umorismo ... Dobbiamo essere grati a Swami Kriyananda perché questo libro è veramente uno di quelli da tenere sul comodino e da consultare sempre, nei momenti difficili e in quelli felici.» – *Paola Giovetti, scrittrice, giornalista*

«Questo libro è un prezioso invito al risveglio spirituale. Consigliandovi di leggerlo mi sento ancora più vicino a Paramhansa Yogananda ... Leggetelo con amore e riceverete Amore e Conoscenza.» – *Giorgio Cerquetti, filosofo, studioso, ricercatore spirituale*

«Swami Kriyananda trasmette con estrema chiarezza la saggezza di questo grande maestro illuminato, i cui messaggi meravigliosi ci aiutano ad arrivare alla comunione con la causa della nostra esistenza e con la luce eterna di Dio.» – *Nader Butto, cardiologo, autore del bestseller Il settimo senso*

«*Conversazioni con Yogananda* è un evento sincronico ... Ogni pensiero espresso, ogni episodio riportato in questo libro – come in un processo alchemico – interagiscono progressivamente nella coscienza del lettore al fine di elevare la consapevolezza: unico strumento in grado di realizzare un nuovo equilibrio sul pianeta.» – *Sabrina Parsi, giornalista, bioprانoterapeuta*

«Dopo aver passato in rassegna le 461 conversazioni ... ho avuto la sensazione che nei dialoghi di questo Swami ci fosse una costruzione di pensiero fondata al centro di ogni particella esistente nella vita fisica di ogni genere di materia ... Questo è Amore.» – *Prof. Vittorio Marchi, fisico quantistico*

«Grazie al discepolo Swami Kriyananda per aver custodito e mantenute vive per tutti noi queste parole dell'amato maestro ... Ancora una volta stupisce la semplicità della Saggezza che arriva al cuore e la Verità concreta che ci prende per mano e ci indica la via verso una profonda felicità. Alla portata di tutti, perché inizia proprio qui, dentro di noi.» – *Giacomo Campiotti, regista*



ISBN 97-88888401-249



9 788888 401249

88213D

€ 18,00