

The background of the entire cover is a vibrant, ethereal painting. In the upper right, a serene face with closed eyes is partially visible, its features blending into a bright, golden-yellow light. The rest of the image is a swirling, colorful cosmic scene with deep blues, greens, and yellows, featuring various celestial bodies like planets, moons, and stars, some with glowing halos. A central text box with a decorative border contains the title and author information.

L'essenza della
BhagavadGita
commentata da
PARAMHANSA YOGANANDA

nei ricordi del suo discepolo

 swami KRIYANANDA

Yogananda, Kriyananda e il sorriso di Krishna

Sono pochi coloro che riescono a penetrare la superficie della religione per coglierne l'essenza; pochi coloro che hanno il potere di condurci alle più alte vette della realizzazione del Sé. Paramhansa Yogananda era uno di questi. Guidato da una visione profonda, il grande maestro indiano scrisse ispirati commenti ad alcune delle più grandi Scritture del mondo. Fra di esse la *Bhagavad Gita*, la "Bibbia degli indù", un piccolo libro di settecento versi che esprime da millenni il messaggio concreto e sublime dell'antica India.

Un messaggio *concreto*, perché si rivolge a ogni uomo che combatte la sua battaglia nella quotidianità; il principe Arjuna, che sul carro da guerra tra i due eserciti schierati e vocianti, pronti a colpirsi, è colto da una crisi di dubbio, rappresenta anche ognuno di noi di fronte ai problemi che ci assillano. *Sublime*, perché trasferisce la battaglia contro la meschinità, l'avidità, la presunzione e le mille paure, sul piano del divino, ove Arjuna (e ciascuno di noi) trova appagamento, quiete, azione giusta.

Swami Kriyananda era al fianco di Yogananda quando il grande guru dettava i suoi ispirati commenti e ora, grazie alla sua cristallina memoria, ha potuto far rivivere per noi la vibrante verità e immediatezza di quella spiegazione originale.

Nelle parole di Yogananda tutto il sapere dolce e forte della *Bhagavad Gita* trova un *sentiero verso la luce* per gli uomini del terzo millennio e risponde ai nostri perché. Perché infinite forme di vita? Perché amore e ansia distruttiva? Perché vita e morte? L'antica saggezza è esposta con spirito giovane, fresco, entusiasta, comprensibile a tutti. Leggiamo e viviamo il canto di Arjuna con l'auriga divino, Krishna, che sorride ad Arjuna e a ogni uomo che cerca il vero, lo stabile, l'essenza.

Questo libro trasformante sospingerà ogni lettore fino allo splendore del suo stesso Sé, fino a ritrovare il sorriso di Krishna, magico momento di comprensione della scintilla suprema.

Liberamente tratto dalla testimonianza di Michele C. Del Re



Ananda Edizioni

L'essenza della
BHAGAVAD GITA



commentata da PARAMHANSA YOGANANDA
nei ricordi del suo discepolo SWAMI KRIYANANDA

DEDICATO A QUEI MILIONI
*di persone che, come predisse il mio Guru, avrebbero
trovato Dio attraverso questo libro*



INDICE

ix	Prefazione di Jyotish e Devi Novak
xv	Nota dell'Autore
xv	Riflessioni su pronuncia e traslitterazione
3	Premessa
5	Introduzione
11	1. Che cos'è la <i>Bhagavad Gita</i> ?
13	2. Che cos'è il <i>Sanaatan Dharma</i> ?
17	3. L'allegoria nella <i>Gita</i>
23	4. L'allegoria nelle Scritture
27	5. La genesi della storia
35	6. Perché cugini? Perché nemici?
41	7. La spina dorsale: la strada verso la salvezza
45	8. La Scrittura comincia [GITA 1,1]
51	9. Parla Sanjaya [GITA 1,2-47; 2,1-9]
57	10. La natura della morte, allegorica e letterale [GITA 2,10-39]
65	11. La consolazione di Krishna [GITA 2,1-39]
77	12. La natura della giusta azione [GITA 2,40-72]
109	13. Perché combattere? [GITA 3,1-9]
125	14. Uno sviluppo orientato [GITA 3,10-16]

139	15. Libertà attraverso l'azione [GITA 3,17-43]
157	16. La suprema scienza del conoscere Dio [GITA 4,1-42]
193	17. Libertà attraverso la rinuncia interiore [GITA 5,1-29]
215	18. Il vero yoga [GITA 6,1-47]
255	19. Conoscenza e saggezza [GITA 7,1-30]
289	20. L'universo esteriore e interiore [GITA 8,1-16]
303	21. La liberazione finale [GITA 8,17-28]
315	22. Il Supremo Signore di ogni cosa [GITA 9,1-34]
331	23. Dall'Immanifesto al Manifesto [GITA 10,1-42]
341	24. La visione divina [GITA 11,1-55]
351	25. Il sentiero del <i>Bhakti Yoga</i> [GITA 12,1-20]
357	26. Il campo di battaglia [GITA 13,1-34]
379	27. Trascendere i tre <i>guna</i> [GITA 14,1-27]
395	28. Lo yoga della persona suprema [GITA 15,1-20]
401	29. La natura del divino e del demoniaco [GITA 16,1-24]
421	30. I tre livelli della pratica spirituale [GITA 17,1-28]
437	31. Tu Mi troverai [GITA 18,1-78]
475	Glossario
483	Indice analitico
507	Indice delle storie
508	Indice dei versi più conosciuti della <i>Bhagavad Gita</i>
510	Indice delle citazioni bibliche
511	Indice delle citazioni di Paramhansa Yogananda
513	Indice delle altre citazioni



PREFAZIONE

Arrivammo in India per una visita di tre settimane proprio il giorno in cui Swami Kriyananda aveva cominciato a scrivere questo libro. Faticosamente, per diverse settimane, aveva cercato l'approccio giusto.

«Il mio primo pensiero» ci raccontò «era stato quello di scrivere un piccolo libro, come infatti lo avevo definito nella prima introduzione. Da molto tempo desideravo occuparmi della *Gita*. Benché quel progetto mi stesse estremamente a cuore, mi spaventava anche, sia per la sua portata che per l'estrema importanza che aveva. La prospettiva che il vostro arrivo potesse interrompere il filo dei miei pensieri» ci confidò «mi ha dato la spinta giusta, aiutandomi a risolvere il dilemma! Ho sentito che *dovevo* iniziare il lavoro o avrei perso la chiarezza che avevo già raggiunto».

In verità, appena una settimana o poco più dopo il nostro arrivo, Swami comprese che quest'opera non sarebbe stata affatto il "piccolo riassunto" che aveva inizialmente pensato di scrivere, perché egli si era invece "lanciato" (o era stato "lanciato"!) in un commento all'intera *Gita*.

Nel corso della nostra visita, pur comportandosi da ospite amorevole – conversando con noi per ore e accompagnandoci a fare acquisti o al ristorante – Swamiji trascorse tutto il suo tempo libero lavorando al manoscritto. Quando gli manifestammo il timore che la nostra presenza potesse distrarlo, rispose: «Al contrario, mi sta aiutando! Provo così tanta riverenza per questo progetto, che mi sento quasi sopraffatto. La vostra presenza mi aiuta ad affrontarlo in modo semplice, un giorno alla volta. Mi aiutano anche i vostri commenti, non tanto a chiarirmi le idee, che

sono già piuttosto chiare nella mia mente, quanto a tenermi mentalmente “con i piedi per terra”, mentre lotto con concetti così sottili da *costringermi* a trovare il modo di renderli più significativi per ogni persona». Dopo la nostra partenza, anche altri amici fecero visita a Swami. Egli mantenne gli stessi ritmi, rassicurandoli che la loro presenza non lo distraeva affatto, anzi lo aiutava a “radicarsi” maggiormente e a mettere in relazione ciò che stava scrivendo con necessità e situazioni reali.

È incredibile, ma Swamiji ha completato quest'opera – che nella prima bozza comprendeva seicento pagine – in meno di due mesi! A tutti, lui compreso, è sembrato un miracolo.

«Fortunatamente» ci ha raccontato «ho un'ottima memoria e posso ricordare chiaramente i giorni trascorsi in compagnia del Maestro, mentre leggevo l'intero manoscritto e lo aiutavo nella revisione del testo. A quell'epoca gli dissi: “Signore, questa è la cosa più bella che io abbia mai letto!”». Anche a noi, ora, questo manoscritto sembra la cosa più bella che abbiamo mai letto. Un giorno Swamiji ci disse: «Ho quasi la sensazione, mentre scrivo, che il Maestro stia lavorando non solo attraverso di me, ma *con me*».

Tra i circa ottantacinque libri che Swami Kriyananda ha scritto nella sua vita, questo per noi è il suo capolavoro. Che si tratti un'opera ispirata risulterà subito evidente al lettore. Se così non fosse, quale autore – specialmente uno che ha sempre lavorato senza tregua per rendere semplici e chiari tutti i suoi pensieri – avrebbe potuto completare un progetto come questo in meno di due mesi?! Lo stesso Kriyananda ci ha confidato: «In verità, pensavo che avrei dovuto dedicare dieci anni della mia vita a scrivere questo libro». Se aggiungiamo a quella cifra la sua età attuale – ottant'anni – vediamo che il risultato sarebbe stato quasi una “fatica d'Ercole”. «Il mio unico timore» ci disse «era di non poter vivere abbastanza a lungo per completare quest'opera».

Fu nel maggio del 1950, quando Kriyananda aveva appena ventitré anni, che il suo guru, Paramhansa Yogananda, gli chiese di raggiungerlo nel suo ritiro per aiutarlo nella revisione dei suoi commenti alla *Bhagavad Gita*. Fino a quel momento Swamiji aveva vissuto a otto chilometri di distanza, nel ritiro dei monaci, dove aveva lavorato alla “revisione” degli

scritti del Maestro sul *Rubaiyat* di Omar Khayyam (Kriyananda mette sempre tra virgolette il lavoro editoriale che svolse a quell'epoca, poiché era ancora così giovane!). Il Maestro aveva tenuto Swamiji con sé durante i primi giorni in cui dettava i suoi commenti alla *Gita*, poi però lo aveva mandato a lavorare da solo, mentre lui si concentrava su quell'opera. Ora era pronto per lavorare insieme al discepolo (che all'epoca chiamava "Walter") alla revisione del nuovo manoscritto.

Nel gennaio di quell'anno, parlando con i discepoli monaci del perché avesse deciso di portare con sé nel deserto proprio "Walter", il Maestro aveva detto: «Ho pregato la Madre Divina e Le ho chiesto chi dovessi portare con me per aiutarmi nella revisione editoriale. Mi è apparso il tuo viso, Walter. È per questo che porto te».

In maggio, dopo aver completato il manoscritto, Yogananda chiese al giovane di raggiungerlo per aiutarlo nella revisione. Per due mesi guru e discepolo lavorarono insieme. Il giorno in cui "Walter" si recò dal Maestro, questi esclamò rapito: «È nata una nuova Scrittura! Milioni di persone troveranno Dio attraverso quest'opera. Non solo migliaia, ma milioni! L'ho visto. Lo so!».

In quel periodo, Yogananda disse al suo discepolo: «Il tuo compito in questa vita è di tenere conferenze, scrivere e occuparti di revisione editoriale». In seguito aggiunse: «Revisionando le mie parole, tu stesso crescerai spiritualmente». Aggiunse anche, come gli aveva già detto molte volte: «Hai una grande opera da compiere».

A posteriori, sembra chiaro che Yogananda sapesse fin dall'inizio che Kriyananda era destinato a occuparsi della revisione dei suoi commenti alla *Gita*. Tuttavia, anche se molte indicazioni lo rivelano chiaramente, a quell'epoca il Maestro non ne parlò: un'altra persona, molto più anziana di "Walter", stava già occupandosene. Nel frattempo, a Kriyananda vennero affidati molti altri compiti: fu messo a capo dei monaci dal suo guru, scrisse lettere per lui, si occupò di ristrutturare molti settori della sua organizzazione, tenne cicli di conferenze in molte città, insegnò e guidò le attività dei centri della SRF in tutto il mondo. Sarebbero trascorsi ancora molti anni prima che tutte le predizioni del Maestro riguardo all'opera della sua vita si avverassero.

Yogananda senza dubbio doveva sapere che i suoi commenti alla *Gita* non sarebbero stati pubblicati quell'anno, come egli avrebbe desiderato. L'urgenza con la quale parlò della loro imminente pubblicazione doveva provenire dalla consapevolezza che, se non fosse avvenuta durante la sua vita, sarebbe stata rinviata per molti anni. Questi commenti, infatti, furono pubblicati solo nel 1995, quarantacinque anni dopo essere stati completati.

Nel frattempo, Swami Kriyananda ha trasformato in realtà anche le altre profezie del suo guru. La «grande opera» che il Maestro aveva predetto per lui avrebbe incluso la stesura di circa ottantacinque libri, la composizione di oltre quattrocento brani musicali e la creazione di sette comunità, nelle quali risiedono oggi quasi mille persone che dedicano la propria vita a Dio. Kriyananda ha anche scattato più di quindicimila fotografie, molte delle quali sono apparse nelle sue pubblicazioni.

Nel 1990, dopo quarant'anni trascorsi scrivendo opere spirituali, componendo musica, insegnando e tenendo conferenze a migliaia di persone in tutto il mondo, Swamiji si è sentito guidato a iniziare la revisione editoriale delle parole del suo maestro. Da allora, ha creato libri come *L'essenza dell'autorealizzazione* (una raccolta di detti del suo guru), *Il Rubaiyat di Omar Khayyam commentato da Paramhansa Yogananda* (un'edizione degli scritti di Yogananda sull'argomento), *Dio è per tutti* (una nuova versione del libro di Yogananda *La scienza della religione*) e un'altra raccolta di detti del suo guru, intitolata *Conversazioni con Yogananda*.

Nel 2003 Swami Kriyananda si è sentito chiamato dal suo maestro a fondare una nuova opera in India. Ora vive nella terra di Yogananda, appare ogni giorno su due diversi canali nazionali in un programma televisivo (preregistrato), ha scritto un corso per corrispondenza (*L'etica dello yoga per il successo materiale*) e numerosi altri libri. Ciò nonostante, durante tutti questi anni la sua principale ambizione è stata quella di scrivere questo libro.

«Nel 1995, quando venne finalmente pubblicata la prima versione di quest'opera,» ci spiegò «rimasi deluso. Ricordavo bene ciò che il mio Guru aveva dettato nel 1950. Com'era diversa quella attuale dall'opera originale! Era priva della semplice bellezza e chiarezza che ricordavo, e

lasciava ripetutamente trasparire un drastico ed eccessivo intervento editoriale. Desideravo con tutto il cuore offrire ai piedi del Maestro una nuova versione dell'opera che aveva scritto quando lo conobbi. Non avevo accesso all'originale, ma fortunatamente il Maestro mi ha benedetto con una memoria molto chiara. Avrei potuto ricostruire in base ai ricordi ciò che egli aveva scritto? Di certo non potevo rammentare con esattezza le sue frasi, ma fui stupito di vedere quanta parte del contenuto ricordassi. Forse... Forse! Beh, per lo meno avrei potuto provare!».

Così, finalmente, nell'ottobre del 2005 Swami Kriyananda ha sentito che era giunto il momento di occuparsi dei commenti di Paramhansa Yogananda alla *Gita*, un compito per il quale il suo guru aveva cominciato a prepararlo durante l'inverno e la primavera del 1950, cinquantacinque anni prima. Quello che era iniziato come un "riassunto" divenne ben presto un commento stanza per stanza. Kriyananda sfogliò appena la versione già pubblicata, se non come un esercizio per la memoria, dato che quelle spiegazioni elaborate non erano quelle che lui ricordava. Gli era più utile sintonizzarsi con la coscienza di Yogananda, che si trovava al di là di ciò che leggeva.

È stata una grande benedizione per noi trovarci in India proprio mentre Swamiji cominciava finalmente questo progetto. «I pensieri del Maestro» ci ha rivelato «si sono riversati nella mia mente senza sforzo e mi hanno aiutato a riempire pagina dopo pagina con la sua profonda ispirazione e comprensione intuitiva».

Con un'espressione radiosa sul volto, Swamiji lavorava spesso fino a notte tarda. A volte si rimetteva al lavoro ancora prima dell'alba. Con calma umiltà e profonda gioia interiore, egli ha confidato agli amici che erano con lui in quel periodo: «Sono così colmo di beatitudine mentre scrivo, che mi è difficile pensare a qualunque altra cosa! Sento la profonda gioia del mio Guru per quest'opera».

Ecco, dunque, un libro che è un riconoscimento vivente per due dei grandi contributi spirituali che l'India ha dato al mondo: la saggezza della *Bhagavad Gita* e l'importanza del rapporto guru-discepolo. Siamo profondamente convinti che, grazie a una lunga vita di dedizione e di sintonia con il suo guru, Swami Kriyananda abbia potuto presentare la vibrante

verità e la forza della spiegazione originale scritta dal suo maestro riguardo a questa amata Scrittura. Per quasi sessant'anni Yogananda ha guidato la vita e i pensieri del suo discepolo, per renderlo capace di svolgere il compito che gli aveva affidato così tanti anni prima.

È come se questa grande Scrittura, conosciuta da lunghissimo tempo semplicemente come *Bhagavad Gita* ("Il canto del Signore"), avesse dovuto attendere quest'epoca, poiché ora una rinnovata consapevolezza ci permette di comprendere che la materia è energia e che la religione ha bisogno di un insegnamento fondato sia sulla rivelazione che sul buon-senso.

Come leggiamo nella *Bhagavad Gita* stessa (10,11): «Per pura compassione, Io, il Divino che dimora in tutti, accendo nei loro cuori la fulgida lampada della saggezza». Il nostro augurio è che anche tu possa trovare la luce di Dio nel tuo intimo attraverso questa grande, nuova rivelazione dell'antica Scrittura senza tempo.

Jyotish e Devi Novak
direttori delle comunità Ananda nel mondo
14 dicembre 2005



NOTA DELL'AUTORE

I numeri dei capitoli di questo libro non hanno alcuna correlazione con i diciotto capitoli della *Bhagavad Gita*. Tuttavia, tutti i capitoli cui si fa riferimento in questo testo sono quelli della *Gita* stessa.

Le parole poste tra parentesi nelle stanze della *Gita* sono state incluse per far emergere più chiaramente i significati impliciti nel testo originale.

RIFLESSIONI SU PRONUNCIA E TRASLITTERAZIONE

Le parole della lingua sanscrita che sono scritte generalmente con un *jn*, ma pronunciate in modo leggermente nasale come *ghi*, in questo libro vengono considerate più da un punto di vista fonetico. Il brano che segue è tratto da una conversazione che ebbi con il mio Guru, Paramhansa Yogananda, nel 1950. Egli stava correggendo insieme a me alcuni suoi scritti, quando incontrammo la parola *gyana* (saggezza). «*Jnana*» commentò il Maestro «è il modo in cui gli studiosi la scrivono di solito. Non capisco perché. Non si *pronuncia* "J-nana". Ma in che altro modo puoi pronunciarla, se la trovi trascritta così? È un semplice esempio di dotta pedanteria». *Gyana* è più corretto, sebbene nel puro sanscrito esista un suono nasale che gli studiosi hanno cercato (invano) di cogliere con il loro *jnana*.

«Un'altra traslitterazione preferita dagli studiosi» proseguì il mio Guru «è quella di scrivere *v* invece di *b*. Invece di *Bibaswat* scrivono *Vivaswat*. Invece di *Byasa* scrivono *Vyasa*».

In molte lingue, in effetti, c'è solo una lieve differenza, difficile da cogliere per uno straniero, tra la *b* e la *v*, ma il suono *b*, per il sanscrito, si avvicina maggiormente a quello corretto.

L'essenza della
BHAGAVAD GITA

PREMessa

PERCHÉ QUESTO LIBRO?

Questo libro, che segue la pubblicazione da parte della Self-Realization Fellowship (Yogoda Satsanga) di *God Talks With Arjuna* (*Dio parla con Arjuna*), è stato scritto in risposta alla necessità espressa da molti di un qualcosa di più semplice e chiaro.

La prima versione è stata pubblicata ben quarantacinque anni dopo il termine della stesura. È esauriente ed esaustiva; tuttavia, è possibile che qualcosa sia esauriente eppure incompleto? Certi insegnamenti, e perfino certe storie, che ritenevo importanti nell'originale non appaiono in quella prima edizione.

Dovrei dire a questo punto che ho lavorato personalmente con Paramhansa Yogananda durante la maggior parte del tempo in cui scrisse questo libro. Nel 1950, prima di recarsi nel suo ritiro nel deserto per iniziare quest'opera, egli disse ai monaci: «Ho chiesto alla Madre Divina chi avrei dovuto portare con me per aiutarmi nella revisione editoriale, ed è apparso il tuo viso, Walter [il nome con cui mi chiamava]. Per essere più sicuro, Le ho ripetuto la stessa domanda altre due volte, e ogni volta è apparso il tuo volto. È per questo che porto te».

Lessi il manoscritto originale e vi lavorai insieme al Maestro (anche se non in modo esteso). La copia sulla quale lavorai esiste ancora negli archivi della SRF, con la mia calligrafia. All'epoca, tuttavia, avevo poco più di vent'anni ed ero un "novellino" senza alcuna esperienza significativa come revisore di bozze. Ora che ho quasi raggiunto gli ottant'anni,

posso essere considerato abbastanza maturo in questo campo, specialmente grazie ai circa ottantacinque libri che ho scritto e che (come spero) mi rendono degno di credito.

Ciò che il Maestro dettò era fluido, facile da comprendere e meraviglioso. Ricordo di aver esclamato con entusiasmo: «Questa è l'opera più bella che io abbia mai letto!». Per molti anni (fin dal 1995, anno in cui apparve la pubblicazione della SRF), il mio desiderio più profondo è stato quello di presentare una versione che si avvicinasse maggiormente all'originale. Tuttavia, non avevo accesso a quel manoscritto.

Fortunatamente, possiedo una memoria straordinariamente chiara, alla quale ho attinto anche durante la stesura di altri libri, ultimo dei quali *Conversazioni con Yogananda*. Inoltre, per quasi sessant'anni ho insegnato queste verità come un devoto discepolo del mio Guru e ho una certa esperienza in questo campo. Sebbene abbia dovuto riferirmi, ovviamente, al volume pubblicato dalla SRF, mi sono limitato a scorgerlo rapidamente; il libro che stai leggendo, quindi, non è in alcun modo una parafrasi o una copia di quello.

Ciò che esso rappresenta è il mio più sincero tentativo di riprodurre l'opera che lessi cinquantacinque anni fa e che amai con tutto il mio cuore. L'opera del mio Guru era un grande capolavoro. Ho cercato di riprodurla in un modo che penso (e certamente spero) possa compiacerlo, ricreando almeno in parte l'effetto dell'immediatezza che aveva il Maestro. Le sue intuizioni sulla *Bhagavad Gita* sono le più stupefacenti, entusiasmanti e utili che io abbia mai letto.



INTRODUZIONE

Queste pagine contengono un'esposizione dei significati nascosti della *Bhagavad Gita*, così come furono spiegati dal mio grande Guru, Paramhansa Yogananda, e (prima di lui) dalla sua linea di guru.

Il lettore di oggi si trova davanti a una pletora quasi sconcertante di traduzioni e commenti della *Bhagavad Gita*. L'universalità stessa di questa Scrittura invita le persone a considerarla secondo i loro diversi approcci alla verità. Coloro che per natura sono fondamentalmente attivi trovano nella *Gita* delle sagge indicazioni per agire liberandosi dal coinvolgimento emotivo nei confronti di questo mondo. Le persone dalla natura essenzialmente razionale vi trovano una guida senza pari per sviluppare gli atteggiamenti impersonali necessari per vivere con saggio e calmo distacco. Coloro che sono più propensi alla devozione vi trovano l'ispirazione ad amare solo Dio. Infine, coloro che cercano Dio attraverso la calma meditazione trovano in questa Scrittura dei profondi insegnamenti sui giusti atteggiamenti meditativi.

La verità è una. Le persone cercano di tagliarla come una torta, ma perfino le fette di torta vanno assottigliandosi sempre più fino a convergere al centro in un unico punto. Quello che la *Gita* ci mostra è che, a prescindere da quanti siano gli aspetti della verità, essi irradiano tutti da un singolo centro.

Yogananda ha sottolineato nei suoi scritti, e soprattutto nei suoi commenti alla *Bhagavad Gita*, che l'uomo è un essere dalla triplice natura: fisica, mentale e spirituale. Tutte le parti della natura umana devono essere sviluppate, per evitare che una di esse ostacoli le altre.

Il mio Guru una volta mi disse, riferendosi agli approcci unilaterali alla *Bhagavad Gita* (che esistono in grande quantità): «Perfino Swami Shankara, per quanto il suo commento fosse profondo, negò l'importanza della realtà fisica. Ciò che egli scrisse dava troppo rilievo al solo lato spirituale. Aveva ragione nell'affermare che tutto è solo un'apparenza, ma bisognerebbe aggiungere che *in questo regno di apparenze, maya* ha una realtà propria. Ogni cosa è un sogno, ma anche i sogni sono reali, *come sogni*».

La *Bhagavad Gita* insegna tutti gli aspetti importanti del sentiero spirituale: quando si agisce, il *Karma Yoga* (lo yoga della giusta azione); nel riflettere e nell'applicare il discernimento, il *Gyana Yoga* (lo yoga della saggezza e della discriminazione); quando si provano sentimenti ed emozioni, il *Bhakti Yoga* (lo yoga della devozione). C'è comunque un insegnamento fondamentale nella *Bhagavad Gita* che unisce tutti i sentieri, così come un grande fiume accoglie tutti gli affluenti.

«Quel fiume» disse Yogananda «è l'energia che fluisce nella spina dorsale. I sentieri tributari dello yoga offrono una guida per gli individui dai diversi temperamenti di base: quelli attivi, quelli che usano il discernimento e quelli "di cuore". Il fiume centrale che conduce all'illuminazione, tuttavia, è quello indicato dal *Raja Yoga*, lo yoga regale: il sentiero della spina dorsale».

«Il *Raja Yoga*» proseguì Yogananda «conduce, lungo il sentiero centrale della spina dorsale, direttamente al silenzio interiore della comunione con Dio. Il fatto che insegni questo particolare yoga rende veramente la *Bhagavad Gita* una Scrittura per tutta l'umanità. È per questo che Krishna afferma nella *Gita*: "O Arjuna, sii uno yogi"».

Un aspetto che differenzia le interpretazioni di Paramhansa Yogananda dalle altre è la loro capacità di includere ogni aspetto della realtà. Egli stesso mi confidò, dopo aver finito di scrivere i suoi commenti: «Ora capisco perché il mio Guru mi disse di non leggere altri commenti alla *Bhagavad Gita*. Non voleva che fossi influenzato dalle opinioni umane. Ciò che invece voleva – e che ho fatto – era che mi sintonizzassi con Beda Byasa, l'autore della *Gita*. È stato lo stesso Byasa a scrivere questa grande Scrittura attraverso di me».

Nel corso degli anni, da allora, sono arrivato a comprendere più chiaramente come quel grande saggio, vissuto migliaia di anni fa, abbia forse potuto attraversare l'abisso del tempo che separava i suoi giorni dai nostri. Sapevo già allora che il mio Guru non aveva usato semplicemente un'immagine poetica, quasi per suggerire di essersi limitato a rendere omaggio allo *spirito* di Beda Byasa. Piuttosto, ciò che aveva fatto era stato sintonizzarsi con la coscienza sempre viva di quel grande saggio.

Potevo accettare tutto questo senza grandi difficoltà, ma rimaneva nella mia mente una domanda: Byasa aveva letteralmente dettato questo commento a Yogananda? Oppure la comunicazione era avvenuta con altri mezzi?

La comunicazione supercosciente non è mai confinata alla sola espressione verbale; vi è sempre una trasmissione di intuizioni profonde, che le semplici parole non potrebbero mai esprimere. In *Autobiografia di uno Yogi*, Yogananda ci racconta che il suo grande guru, Swami Sri Yukteswar, gli apparve dopo la morte, descrivendogli molti dettagli dell'universo astrale e causale. Nel quarantatreesimo capitolo di quel libro, "La resurrezione di Sri Yukteswar", Yogananda scrive: «La mia mente era ormai in sintonia così perfetta con quella del mio Guru, che egli mi comunicava le sue immagini verbali in parte con le parole e in parte mediante la trasmissione del pensiero. Accoglievo quindi rapidamente i suoi schemi di idee».

I maestri hanno modi diretti, interiori, di comunicare gli uni con gli altri. Fui testimone degli effetti di questa comunicazione molti anni fa a Sidney, in Australia. Avevo pubblicato la mia edizione del libro *Il Rubaiyat di Omar Khayyam commentato da Paramhansa Yogananda*. La Theosophical Society di Sidney mi aveva invitato a parlarne ai suoi membri. Dopo la conferenza, un uomo tra il pubblico alzò la mano e mi fece una domanda su una particolare quartina e sull'interpretazione che il mio Guru ne aveva dato.

«Mi sembra» disse «che quanto scrive Yogananda non presenti una evidente connessione con le parole della quartina stessa».

«Capisco il suo problema» risposi «perché l'ho affrontato molte volte nel curare l'edizione di questo libro. Tuttavia, meditando sulla quartina

e sulla spiegazione del mio Guru, ho sempre trovato il collegamento, per quanto tenue potesse essermi sembrato all'inizio».

A questo punto una donna tra il pubblico alzò la mano e disse: «Sono iraniana e ho familiarità con l'antico persiano. Conosco bene anche la quartina di cui parla questo signore. Il suo problema è che sta cercando di confrontare la *traduzione* di Edward FitzGerald con il commento di Paramhansa Yogananda. Sono d'accordo che quel legame appare poco chiaro; tuttavia, ho confrontato il suo commento con la versione originale persiana e ho trovato che ambedue – le parole di Omar Khayyam e quelle di Paramhansa Yogananda – corrispondono perfettamente».

Come ho suggerito, la comunicazione supercosciente è raramente verbale, e non lo è mai completamente. È istantanea, e trasmette profonde intuizioni dirette che non potrebbero mai essere espresse soltanto a parole. Le menti comuni sono limitate dall'intelletto, che deve ponderare i pro e contro di ogni questione. La maggior parte delle persone trova difficile comprendere questo livello di comunicazione superiore; per loro sarà naturale dubitare, pensando: «Se le parole di Yogananda erano ispirate dalla supercoscienza, perché dunque la necessità di una revisione editoriale?». La semplice risposta è che si tratta di due livelli di comunicazione molto diversi. La comunicazione a parole è lenta e ingombrante, specialmente per chi cerca di esprimersi con chiarezza e precisione. Le parole, inoltre, possiedono anche infinite potenzialità di essere fraintese.

Io stesso ho grande familiarità con lo scrivere, avendo cercato per più di settant'anni di affinare la mia capacità di trasmettere i concetti in forma scritta. Mi viene da pensare alla poesia "Kubla Khan" di Coleridge, un *tour de force* di grande bellezza del quale, da giovane, imparai a memoria diverse strofe. Pur meravigliosa nel ritmo e nelle immagini, questa poesia non trasmette in realtà alcun messaggio! È uno splendido esempio di falsa ispirazione indotta dalle droghe. Da parte mia, ho sempre cercato di scrivere testi che avessero un significato. In genere ho osservato che, nonostante i miei sforzi più coscienziosi, perfino quando le parole fluivano quasi per loro volontà c'era comunque bisogno di un intervento di revisione. Ho dovuto farlo con ognuno dei libri che ho scritto, anche se a volte solo in minima parte. La revisione editoriale è un po' come il lavoro

dell'idraulico: sistemare parole, frasi e periodi così da far scorrere le idee senza intoppi.

Portare le verità spirituali sul piano materiale è quasi come portare una diafana nube là dove i suoi vapori si trasformano in un oceano in tempesta sferzato dal vento. Il processo stesso della discesa pone dei limiti alla creatività. Quando il flusso creativo è forte, non è possibile concentrarsi sulla perfezione dell'espressione esteriore. Posso capire molto bene perché i grandi maestri formulino raramente le loro parole con la precisione richiesta da un accurato ed elegante stilista. Di solito tocca ai loro discepoli – se ne hanno la competenza – “mettere a posto i pezzi”. In verità, come mi disse il mio Guru, questo sarebbe stato il modo in cui sarei cresciuto spiritualmente.

Dio Stesso ha creato l'universo in maniera simile, manifestando la Sua coscienza sempre più in basso attraverso strati di idee, di energia e di livelli più sottili di materia, fino a manifestare i minerali più grezzi.

Prima di dettare, Paramhansa Yogananda rivolgeva lo sguardo all'occhio spirituale, nella fronte. Poi, esprimendosi lentamente per dare alla sua segretaria, Dorothy Taylor, il tempo di battere a macchina ciò che stava dicendo, parlava mentre la guida gli arrivava da dentro. Solo raramente lo vidi scendere da quell'elevato livello divino per fare un commento o, di tanto in tanto, per confrontare ciò che stava facendo con un'altra interpretazione pubblicata da Swami Pranabananda, un discepolo liberato di Lahiri Mahasaya. Immagino che il libro di *swamiji* gli servisse per accertarsi di non aver omesso qualche dettaglio importante da ciò che stava fluendo attraverso di lui.

Quando l'opera fu completata, egli esclamò più e più volte in mia presenza, con gioia estatica: «È nata una nuova Scrittura!».

«Milioni di persone» aggiunse «troveranno Dio tramite quest'opera. Non solo migliaia: milioni! L'ho visto. Lo so!».

Ebbi il privilegio di leggere il manoscritto e di aiutare il mio Guru nella revisione editoriale, cui si dedicò egli stesso con grande cura. A differenza di molte opere filosofiche, questo libro, come scrissi nella mia autobiografia *Il Sentiero*, era «fresco e vivo, ogni pagina un rivolo scintillante di originali intuizioni. Con il tocco sicuro di un maestro, le profonde verità

erano occasionalmente alleggerite da un grazioso umorismo o da storielle affascinanti e istruttive, oppure rafforzate con brevi tocchi di nuove e a volte sorprendenti informazioni ... Ancor più, le verità espresse nel libro erano costantemente chiarite ... con un'illustrazione dopo l'altra».

Come disse anche il mio Guru: «Questo libro è venuto interamente da Dio. Non è filosofia (il semplice *amore* per la saggezza): è saggezza.

Ancora una volta egli esclamò, con un sorriso beato: «È nata una nuova Scrittura!».



Capitolo primo

CHE COS'È LA *BHAGAVAD GITA*?

B*hagavad Gita* significa “Canto di Dio”. È veramente un canto: un’opera d’arte, come pure una profonda affermazione della Verità. La definirei addirittura la Scrittura perfetta. Lo dico da occidentale cresciuto nella tradizione cristiana, sebbene ora sia diventato un devoto credente del *Sanaatan Dharma*.

La *Gita*, così come viene amorevolmente chiamata dagli indiani, è la Scrittura più conosciuta e più amata dell’India. Concisa, profonda, poetica ed estremamente ispirante, è stata giustamente definita “La Bibbia degli indù”, poiché contiene l’esposizione più autorevole dell’antica religione del più vetusto Paese della Terra.

Le verità insegnate nella *Bhagavad Gita* sono presentate con straordinaria chiarezza. Tuttavia, è interessante osservare come quella chiarezza dischiuda al tempo stesso vasti orizzonti intuitivi. Ecco quindi il valore dei commenti alla *Gita*, prodotti in grande quantità. Vi sono livelli di significato nella *Gita* in relazione ai quali essa è anche un’allegoria. Il contenuto di queste pagine è basato sui commenti del mio grande Guru, Paramhansa Yogananda. Ero con lui nel 1950, come ho raccontato nell’Introduzione, nel suo ritiro a Twenty-Nine Palms, in California, mentre dettava la maggior parte di quei commenti.

Paramhansa Yogananda iniziò la sua opera affermando che la *Bhagavad Gita* presenta la quintessenza degli antichi insegnamenti dell’India, i più antichi e completi dei quali sono i voluminosi *Veda*. Comprendere i *Veda* non è facile. Come disse Swami Bharati Krishna Tirtha (lo Shankaracharya



di Gowardhan Math a Puri), molte parole in essi contenute hanno mutato il loro significato nel corso dei numerosi secoli trascorsi dalla loro stesura. (I *Veda*, inoltre, furono trascritti soltanto dopo l'arrivo di un'epoca meno evoluta, quando le persone non furono più in grado di recitarne a memoria le parole. L'invenzione della scrittura non fu un segno del progresso della civiltà, ma la testimonianza di un declino della coscienza umana, che rese necessaria la registrazione dei pensieri in forma scritta.)

Bharati Krishna Tirtha affermò che molte parole dal significato profondo hanno acquisito col tempo accezioni più superficiali. Le parole, ovviamente, cambiano. La parola inglese *knave*, egli disse, una volta indicava semplicemente un giovane uomo, non una persona malvagia. *Knave*, infatti, deriva dal vocabolo tedesco *Knabe*, che significa "ragazzo". In modo simile, l'antica parola sanscrita *go* significava "luce", non "mucca" come ai nostri giorni. Gli studiosi occidentali, basandosi su parole come queste, sono riusciti a rendere assai confuso il significato interiore dei *Veda*.

Solo le persone dotate di profonda comprensione spirituale possono penetrare nel cuore di quelle antiche Scritture. La casta dei bramini, che dovrebbe essere (ma raramente è) profonda conoscitrice delle Scritture, proclama spesso la propria conoscenza di esse secondo la tradizione con termini che indicano i presunti livelli di erudizione raggiunti nei *Veda*: *Chatturveda* (quattro *Veda*); *Trivedi* (tre *Veda*); *Dubey* (due *Veda*).

Un riassunto dei *Veda* è contenuto nelle *Upanishad*; anche queste grandi Scritture, tuttavia, sono oscure, specialmente per le menti moderne.

La quintessenza delle *Upanishad* è a sua volta contenuta nella *Bhagavad Gita*. L'eterna gloria del *Sanaatan Dharma*, "la religione eterna" (l'antico e vero nome di ciò che conosciamo come Induismo), è rivelata nel modo più conciso e commovente in questo eterno capolavoro spirituale.

INDICE DELLE ALTRE CITAZIONI

AUM namo Narayana! 178

Chi la dura la vince. 244

Dio ha creato l'universo per poter godere di Se Stesso attraverso molti. 216, 269, 366

Dio ha fatto ciò che voleva con questo corpo. (Yogi Ramiah) 115, 164

È tutto tempo perso quello che non è trascorso cercando Dio. (Sukdeva) 68

Haré Krishna, haré Krishna! Krishna, Krishna haré, haré! 178

Il fiore cade quando appare il frutto. 255

L'infanzia è impegnata con i giocattoli; la gioventù è impegnata con il sesso; l'età adulta è impegnata con il guadagno; la vecchiaia è impegnata con rimpianti e malattie.

Nessuno è impegnato con Dio. (Adhi Swami Shankara) 258

Lavora con ciò che è, non con ciò che pensi dovrebbe essere. 151

Nel mezzo della morte, la vita persiste. (Mahatma Gandhi) 377

Quando solleviamo una mano verso Dio, Egli ne tende due verso di noi per aiutarci. 453

Quando un dovere è in conflitto con un dovere superiore, cessa di essere un dovere. 222, 460

Questo mondo è male organizzato per una pratica letterale di *ahimsa*. (Sri Yukteswar) 57

Se vuoi raggiungere la libertà dalla reincarnazione... (Ashtavakra) 141

Si dissolva pure questo corpo, ma finché non avrò risolto il mistero della vita, mai e poi mai mi muoverò di qui! (Buddha) 231

Signore, ci hai creati per Te Stesso, e i nostri cuori non avranno pace finché non troveranno riposo in Te. (Sant'Agostino) 265

Sono già lì! (Anandamayee Ma) 91

Sono sempre la stessa. (Anandamayee Ma) 286

Stai attento, *sadhu!* (Sri Ramakrishna) 102

Tat twam asi, Tu sei quello. 136, 432

Una luna dà più luce di tutte le stelle. 142

Un attimo nella compagnia di un santo può essere la tua zattera sull'oceano dell'illusione. 127

Yogas chitta vritti nirodha. (Patanjali) 43, 91, 232



*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

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 ottantotto libri, pubblicati in ventotto lingue in novanta Paesi. Compositore di fama internazionale, egli 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, nei pressi di Nuova Delhi, 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, e nel 2006 è stato nominato Membro Creativo del Club of Budapest International, tra i cui membri figurano il Dalai Lama, Mikhail Gorbachev e Desmond Tutu.



ANANDA

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

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

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

Se desideri maggiori informazioni su Ananda puoi visitare il nostro sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.



Ananda Edizioni TI PROPONE ALTRE LETTURE



LA PROMESSA DELL'IMMORTALITÀ

Il vero insegnamento della Bibbia e della Bhagavad Gita

In un raro e approfondito commento ai brani paralleli della Bibbia e della *Bhagavad Gita*, la Scrittura più amata dell'Induismo, Kriyananda mette in luce i significati più profondi ed esoterici dell'insegnamento di Krishna e di Gesù, chiarendone le apparenti diversità e rivelando l'Unica Verità nel cuore di ogni religione. 432 pagine.

«Raramente un'opera di riflessione, così ben documentata, ci ha permesso di comprendere la bellezza e l'intelligenza del ponte che unisce l'Oriente e l'Occidente». – *Daniel Meurois-Givaudan, scrittore*

«Questo libro straordinario contiene una secolare saggezza, offrendo all'anima un'oasi di pace». – *Neale Donald Walsch, scrittore*

«Un autentico dialogo interreligioso ... Cruciale». – *Lama Geshe Gedun Tharchin*



CONVERSAZIONI CON YOGANANDA

461 dialoghi inediti del grande maestro

Swami Kriyananda aveva solo ventidue anni quando giunse dal grande guru Paramhansa Yogananda, che personalmente lo esortò a prendere nota delle sue conversazioni e delle parole da lui pronunciate nelle più diverse circostanze e occasioni. Per più di cinquant'anni Kriyananda ha custodito con cura questi preziosi "appunti". Ora, dopo avere lungamente meditato su queste verità, si è sentito spiritualmente pronto a condividere con tutti questo gioiello di conoscenza, saggezza, devozione, umorismo. Siediti, allora, ai piedi del Maestro, dove il tempo e lo spazio si dissolvono. Ascolta le sue parole... e lasciati trasformare dal suo amore. 458 pagine

«Questo libro è un prezioso invito al risveglio spirituale. Leggetelo con amore e riceverete Amore e Conoscenza». – *Giorgio Cerquetti, scrittore*

«Di tanto in tanto arrivava qualche illustre messaggero a ricordarci il motivo della nostra presenza ... Uno di quei messaggeri, dicevo, si chiamava Yogananda...». – *Franco Battiato, musicista, regista*

«Un libro da tenere sul comodino e da consultare sempre, nei momenti difficili e in quelli felici». – *Paola Giovetti, scrittrice, giornalista*





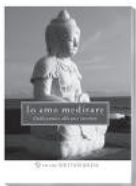
DIO È PER TUTTI

*Ispirato agli insegnamenti di Yogananda
sulla "scienza della religione"*

Questo libro di Swami Kriyananda presenta un concetto di Dio e della spiritualità che tutti, dal più fervido dei credenti al più scettico degli agnostici, troveranno affascinante e autentico. Con un'efficace sintesi tra l'approccio razionale dell'Occidente e la saggezza millenaria dell'Oriente, Kriyananda ci mostra la via per trovare quello che in realtà non abbiamo mai perso: la Beatitudine Cosciente del nostro stesso essere, quella felicità duratura che già possediamo ma che ci sfugge quando la cerchiamo altrove. 272 pagine.

«*Dio è per tutti* risplende dell'ispirazione di Yogananda e fa brillare il suo messaggio in tutta la sua gloria. Vi troviamo una religione che si protende con entusiasmo verso il futuro e una spiritualità che non è in conflitto con la scienza. Merita di essere letto da tutti».

— George Beinhorn, *East-West Magazine*



IO AMO MEDITARE

Guida pratica alla pace interiore

È un fatto: in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! La meditazione non è affatto difficile da imparare. In questo prezioso libro sarai guidato passo per passo da uno dei massimi esperti contemporanei, Swami Kriyananda, che ha imparato a meditare con il grande maestro indiano Paramhansa Yogananda e pratica e insegna la meditazione da oltre cinquant'anni. Con visualizzazioni. 240 pagine.

«In questo libro Swami Kriyananda ci regala il meglio di sé».

— Louise Hay, autrice di *Puoi guarire la tua vita*



CD IO AMO MEDITARE

10 meditazioni guidate

Un CD che accompagna *Io amo meditare*, con una registrazione rilassante delle visualizzazioni guidate contenute nel libro e con un ispirante sottofondo di musiche di Kriyananda. 66 minuti.





AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Un richiamo alla nostra essenza più vera, un prezioso strumento di trasformazione personale. *Affermazioni per l'autoguarigione* contiene 52 affermazioni e preghiere per cambiare le abitudini negative cristallizzate nel subconscio, per acquisire nuove qualità ed esprimere al meglio le nostre potenzialità spirituali. 128 pagine.

«Chiunque pratichi queste semplici affermazioni con concentrazione, energia e costanza scopre il potere della parola di trasformare positivamente corpo, mente e spirito».

– Sue Loper-Powers, insegnante e terapeuta ayurvedica



CD AFFERMAZIONI

Quattro opportunità per leggere, ascoltare e praticare le affermazioni tratte dal best-seller *Affermazioni per l'autoguarigione*. Quattro temi diversi con un ispirante sottofondo di musiche di Swami Kriyananda, per accompagnare ogni momento della tua giornata e risvegliare le tue qualità più elevate: *Per elevare l'anima*, *Per vivere con più energia*, *Per aprire il cuore* e *Per vivere con successo*. Ogni CD è accompagnato da un libretto con le relative affermazioni.



CITTÀ DI LUCE

Ideali comunitari per il mondo di oggi

Questo libro parla di Città di Luce chiamate Ananda, realtà comunitarie che esistono felicemente da oltre trent'anni. È un manuale pratico, in cui l'autore presenta soluzioni concrete ad alcuni dei più comuni problemi dell'esistenza: la casa, il lavoro, il matrimonio, l'educazione dei figli, l'ispirazione, l'espressione creativa. È anche un invito a raccogliere gli ideali e i principi della vita comunitaria per creare ovunque sulla Terra le "Città di Domani". Con fotografie. 240 pagine.

«*Città di Luce* non si limita a descrivere un mondo apparentemente utopico: ci indica anche i mezzi concreti per realizzarlo».

– J.T. Heater, architetto



INTELLIGENZA INTUITIVA

Come riconoscere e seguire la guida interiore

La vera intuizione è una delle qualità umane più importanti e meno sviluppate. Risvegliare l'intuizione, che è latente in ognuno di noi, vuol dire essere consapevoli che qualsiasi circostanza ci offre un'opportunità di trasformazione verso la perfezione. Questo libro spiega con estrema chiarezza che cos'è l'intelligenza intuitiva, come sintonizzarsi con essa e quali sono le pratiche necessarie per accedere alla guida supercosciente.

«Quest'opera è utile all'intera umanità ... Può permettere a chiunque non solo di vivere felicemente, ma anche di non perdere tempo, di essere utile a se stesso, agli altri, all'intero Universo».

– Fabio Marchesi, scienziato, fisico quantistico, N.Y. Acad. of Sciences



I SEGRETI

Ogni libro dei *Segreti* è una raccolta di trentun perle di saggezza, una per ogni giorno del mese. Amati per la loro semplicità, questi libretti riescono a esprimere in poche parole le grandi verità della vita. Con la loro grafica raffinata e le splendide fotografie a colori dell'autore, rappresentano il dono ideale per chi desideri condividere con gli altri i segreti di un'esistenza felice.

Ciascun libro: 72 pagine.

I libri dei Segreti:

I segreti dell'amicizia

I segreti della felicità

I segreti del successo

I segreti del matrimonio

I segreti dell'amore

I segreti della pace interiore

I segreti della meditazione

I segreti per portare la pace sulla Terra



ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

Pubblicati da Ananda Edizioni



L'arte di guidare
gli altri



Attrarre
la prosperità



Perché
non adesso?



Il matrimonio come
espansione del sé



Un luogo
chiamato Ananda



Speranza per un
mondo migliore!

Collana "poesia"



La terra del
sole d'oro



Il gioiello
nel loro



Il Cantante e
l'usignolo

LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA
PUBBLICATI DA
ALTRE CASE EDITRICI

Il Sentiero

Lezioni di yoga pratico

Imparare a educare

Supercoscienza

I segreti per una vita migliore

Il segno zodiacale come guida spirituale

Le Beatitudini

Le chiavi per una vita gioiosa

Come essere un vero canale d'ispirazione

Ananda Yoga

Crisi nel pensiero moderno

A cura di Swami Kriyananda

Il Rubaiyat di Omar Khayyam

L'essenza dell'autorealizzazione

Titolo originale:
The Essence of the Bhagavad Gita
Prima edizione italiana: aprile 2007

Grafica di Tejindra Scott Tully

In copertina: "La visione divina"
di Dana Lynne Andersen

Ananda Edizioni ringrazia tutti
coloro che hanno partecipato
spiritualmente e finanziariamente
alla realizzazione di quest'opera.

Grazie di cuore a Fabio Arrivas
e Luigi Perencin per la preziosa
collaborazione.

ISBN: 88-88401-32-6



Ananda Edizioni Associazione
Frazione Morano Madonnuccia, 7
06023 Gualdo Tadino (PG)
tel. 075-9148375 / fax 075-9148374
internet: www.anandaedizioni.it
e-mail: info@anandaedizioni.it

*Finito di stampare nell'aprile 2007
presso CSR Tipolitografia, Roma*

Paramhansa YOGANANDA

Nato nel 1893, Yogananda fu il primo grande maestro indiano a trascorrere la maggior parte della sua vita in Occidente. Divenne famoso attraverso la *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.



Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era di aiutare i sinceri ricercatori della verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio.



Swami KRIYANANDA

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) è uno dei massimi esponenti dello yoga in Occidente.

Divenuto discepolo nel 1948 del grande maestro 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.

Autore instancabile, ha scritto novanta libri, pubblicati in ventotto lingue, e composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione. È anche il fondatore delle otto comunità spirituali Ananda – in America, Europa e India – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali.

Swami Kriyananda è stato insignito del Premio della Bontà 2005 su nomina di Tara Gandhi Bhattacharjee, nipote del Mahatma, e nel 2006 è stato nominato Membro Creativo del Club of Budapest International, tra i cui membri figura il Dalai Lama.

In copertina: "La visione divina" di Dana Lynne Andersen



Ananda Edizioni

«È nata una nuova Scrittura!

Milioni di persone troveranno Dio attraverso questo libro. L'ho visto. Lo so!». —P. YOGANANDA



È raro incontrare un classico spirituale che contenga in sé il potere di trasformare le coscienze per molte generazioni a venire. È il caso di quest'opera straordinaria, frutto della sensibilità di un discepolo che ha saputo conservare intatta nella memoria l'ispirata interpretazione della più grande Scrittura dell'India, data dal suo maestro, Paramhansa Yogananda.

«Le interpretazioni della *Bhagavad Gita* di Yogananda sono le più sorprendenti, entusiasmanti ed efficaci che io abbia mai letto» dice Swami Kriyananda, che ha avuto la benedizione di **lavorare personalmente** con Yogananda quando egli dettava i suoi commenti.

Ancora una volta il discepolo ha saputo cogliere l'essenza dell'opera divinamente ispirata del suo guru. «Mentre scrivevo questo libro» aveva detto Yogananda «ho sentito che non era mio. È venuto interamente da Dio. Non è filosofia, è pura saggezza».

«Questo libro monumentale, commovente, entusiasmante, è indubbiamente la più importante opera spirituale comparsa negli ultimi cinquant'anni. Che dono! Che tesoro!».

—NEALE DONALD WALSCH, autore della serie *Conversazioni con Dio*

«Un libro affascinante ... Kriyananda ha donato un'opera preziosa, che sarà accolta con entusiasmo in tutto il mondo».

—DR. KARAN SINGH, leader politico e spirituale indiano

«Quest'opera ha il beneficio dell'interpretazione di due grandi saggi [Yogananda e Kriyananda], che puntano raggi di luce sull'infinita saggezza della *Gita* e sulle scelte che dispiace, così da trasformare – attraverso il giusto agire – l'ordinario in straordinario».

—SHRI RAJIV DOGRA, ambasciatore d'India in Italia

«Un capolavoro ... Monumentale! Colmerà la mente di chiunque lo legga con rispetto e meraviglia». —PROF. ERVIN LASZLO, candidato al Premio Nobel per la Pace

«Le riflessioni del grande yogi su questo testo mirabile saranno apprezzate da qualsiasi lettore del nostro mondo e del nostro tempo».

—PROF. STEFANO PIANO, indologo, Dip. Orientalistica Università Torino

«Kriyananda ha gettato sui versi della *Gita* una luce che aiuterà a illuminare il sentiero del risveglio per molti anni a venire».

—LAMA SURYA DAS, autore di *Gli otto gradini*

