

SWAMI KRIYANANDA



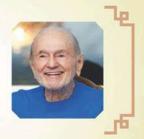
Narayani Anaya

# «Un dono d'amore!»

## L'AMICO, L'INSEGNANTE, IL DISCEPOLO.

Sono i tre aspetti che Narayani, nel suo racconto intenso e gioioso, ci permette di scoprire attraverso questa biografia, in una narrazione coinvolgente e ricca di aneddoti. Una testimonianza delicata ma potente, che ci regala il ritratto a tutto tondo di un uomo eccezionale letto attraverso lo sguardo privilegiato di chi gli è stato accanto negli ultimi anni del suo viaggio terreno.

L'eredità preziosa di una grande anima, per accompagnare la crescita interiore dei devoti di oggi e di domani.



«Narayani ci fa rivivere ricordi indimenticabili di Swami Kriyananda, toccando corde profonde in chi ha avuto la benedizione di conoscerlo e di stargli vicino. Un Amico, un Saggio, un Artista, un Discepolo – come amava definirsi – che non ha mai smesso di perfezionare se stesso nel dedicarsi a Dio. Negli episodi rievocati con tanta dolcezza da Narayani, ritroviamo quel *magico* sentore di Swami nell'aria, quel suo "esserci" che lo caratterizzava con una grazia unica e inconfondibile».

–Donatella Caramia, neuroscienziata, docente di Neuromusicologia e Psicologia della Musica, Università di Roma "Tor Vergata"



### Testimonianze

«Questo libro è un bellissimo dono d'amore per Swami Kriyananda e per tutti i suoi lettori. Attraverso la finestra trasparente di un cuore aperto, offre uno scorcio personale degli ultimi anni della vita di Swamiji».

-Nayaswami Devi, co-direttore spirituale di Ananda Worldwide, autrice

«Conoscevo Swami Kriyananda da oltre 40 anni. Negli ultimi anni della sua vita, non potevo sintonizzarmi sulla sua coscienza senza sentire anche lo spirito di Narayani, da quanto aveva circondato Swamiji con la sua aura di amorevole cura. Il suo spirito si armonizzava perfettamente con quello di lui. Questo libro è un classico spirituale. Come dice il titolo, direttamente dal cuore». – Nayaswami Asha, conferenziera e aurice

«In questo libro, Narayani esprime meravigliosamente quell'intuizione e quell'attenzione agli altri che, in Swami, erano le espressioni naturali di tale gioia. È una splendida lettura, non solo per coloro che hanno conosciuto Narayani e Swami, ma per chiunque desideri avere la rara opportunità di esplorare la vita di un santo moderno».

-Nayaswami Anand, direttore spirituale di Ananda Assisi

«Nessun racconto può narrare esaustivamente la storia di un uomo come Swami Kriyananda, neanche coloro che hanno vissuto con lui più a lungo e che lo hanno servito più da vicino. Ciò che di lui abbiamo potuto vivere è stato necessariamente filtrato attraverso le nostre personalità, le nostre emozioni e i nostri preconcetti. Questo libro è stato scritto da una persona il cui cuore assolutamente limpido è stato in grado di percepire intuitivamente quello di Swami Kriyananda negli ultimi anni della sua vita. Sono grata a Narayani per la sua purezza e il suo coraggio nel condividere i propri ricordi più cari, che possono aiutare ciascuno di noi, così come le generazioni future, a conoscerlo maggiormente e con più profondità».

-Nayaswami Shivani, direttrice Ananda Raja Yoga Academy e Life-Therapy Academy

- «Narayani ci dona una splendida testimonianza: piena di intuizione profonda e di cuore, talmente ben scritta e con così tanta semplicità che è un piacere e un'ispirazione leggerla. Grazie al ruolo speciale che ha avuto nella vita di Kriyananda e alla sua profonda sintonizzazione con lui, ci regala un'immagine fedele di questo grande santo, che non troverai altrove». –Nayaswami Lakshman, segretario personale di Swami Kriyananda per 23 anni
- «Questo libro è un vero e proprio "manuale di santità", che ci mostra due percorsi paralleli quello di Swami Kriyananda e di Narayani infinitamente diversi eppure uniti da un unico, sublime obiettivo. È un appello alla nostra anima a seguire il loro esempio, a divenire guerrieri spirituali, a renderci sempre più trasparenti per lasciar filtrare soltanto la Luce. Ringrazio il grande cuore di Narayani per aver ricordato tutto questo, per aver dato un nuovo senso ai momenti che abbiamo avuto il privilegio di vivere con Swamiji e per aver svelato, a chi non lo ha mai incontrato, la sua essenza più profonda». –Sahaja Mascia Ellero, autrice e per oltre 15 anni traduttrice ufficiale di Swami Kriyananda
- «Il mio cuore ricorda è un libro sincero che arriva nel profondo dell'anima. Attraverso le parole di Narayani, Swamiji è presente, vivo in ogni parola: una vita in Dio. Grazie di cuore, sorella cara, per averci donato questi racconti». –Narya Tosetto, responsabile pubbliche relazioni Ananda Assisi
- «Questo libro ha un potere straordinario perché contiene le vibrazioni di un grande santo, Swami Kriyananda. Per chi lo ha conosciuto, significa rivivere con lui momenti benedetti e ricchi di grazia. Per chi non lo ha incontrato, è come averlo accanto con la sua grandezza e il suo amore incondizionato. Mi inchino al cuore e alla grande anima di Narayani per averci donato questo tesoro spirituale». –*Nandini Valeria Cerri, Ananda Edizioni*
- «Questo libro porta con sé un'energia che è sacra, forte, profonda, da un'altra sfera. L'energia e la coscienza di Swami Kriyananda si trasmettono e lavorano attraverso la scrittura di Narayani con un potere trasformante. Un darshan attivo!». Cecilia Sharma, Ananda India Healing Sangha



# Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda



Narayani Anaya

Questo libro è dedicato al

# mio re



# Ringrazio in particolare

Bryan McSweeney, Daya Taylor, Lahari Palmer, Nirmala Schuppe, Andrea Roach, Barbara Bingham, Tim e Lisa Clark,

> e tutti gli altri fotografi meravigliosamente talentuosi, conosciuti o sconosciuti, che con le loro splendide immagini hanno dato un contributo a questo libro.

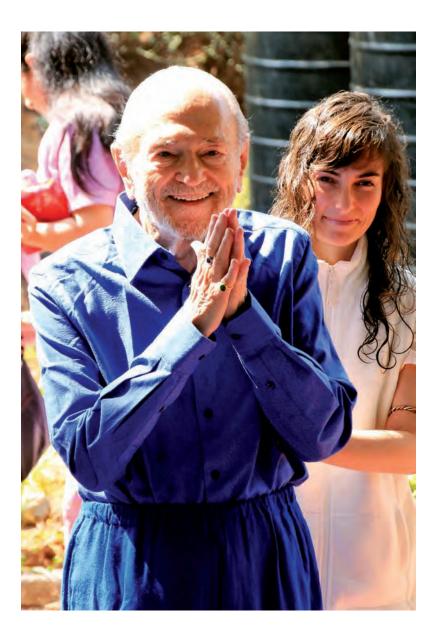


Traduzione di Sahaja Mascia Ellero

Copyright © Ananda Edizioni 2018 Tutti i diritti riservati.

# Indice

Prefazione ∼ 7 Ringraziamenti ~ 10 Prologo ∼ 13 Che cos'è questa vita? ~ 15 Benvenuta a casa ∼ 21 Il mio re ∼ 30 Un nuovo domani ~ 37 La Bhagavad Gita ~ 50 Om Namo Narayana ~ 62 Un paradiso portatile ~ 73 Da Giove alla Terra ~ 87 L'ordine dei nayaswami ~ 101 La mia fede è messa alla prova ~ 111 La mia fede è ritrovata ~ 121 Imparo a camminare ∼ 133 Los Angeles ~ 145 Sempre nuova beatitudine ~ 155 Tutti sono artisti ~ 163 Dio aiuta Dio ~ 177 Avrai bisogno di aiuto ~ 197 La chiamata interiore di Dio ~ 202 Moksha ~ 217 Porta del mio cuor ∼ 231





I libro che hai tra le mani è unico. Narayani ha ricoperto un ruolo speciale nella vita di Swami Kriyananda e lo racconta in queste pagine con amore e chiarezza. Se anche tu, come me, sei convinto che ci incarniamo, vita dopo vita, con uno scopo speciale, potrai scorgere dietro la sua storia la mano di Dio.

Per la maggior parte, gli amici intimi e i collaboratori di Swami Kriyananda sono giunti nei primi anni della sua missione. Swami ci diceva spesso: «Non pensate a me come a una personalità, ma sintonizzatevi con quello che sto cercando di realizzare. Ancora più importante è che vi sintonizziate con il modo in cui il Maestro [Paramhansa Yogananda] sta lavorando attraverso di me». È come se quella prima ondata di persone, destinate a divenire le future guide di Ananda, fosse arrivata per aiutare Swami Kriyananda nella sua missione mondiale. E lui ci ha formati per questo compito, dandoci il potere necessario per svolgerlo.

#### ☐ Il mio cuore ricorda ☐

Tuttavia, a mano a mano che il suo corpo invecchiava e diveniva fragile, Swami aveva bisogno di un altro tipo di aiuto: di qualcuno che potesse sintonizzarsi con le sue esigenze personali, sostenendolo e facendo sì che potesse continuare ad aiutare gli altri. Nessun drammaturgo avrebbe potuto scrivere la parte di Narayani con la maestria del Drammaturgo Divino. Narayani è arrivata a Swamiji relativamente tardi, verso la fine della sua vita e della sua missione. È arrivata quasi completamente libera dalla storia, dai rapporti e dalla missione che definivano molti dei membri di lunga data di Ananda. È arrivata senza neppure conoscere, all'inizio, la lingua inglese che, come un'onda, trasportava i vasti pensieri di Swami, espressi attraverso i suoi libri, le sue lezioni e la sua musica.

Questo l'ha costretta a sintonizzarsi soltanto con la vibrazione della sua anima. Con incredibile tenacia, Nara-yani ha ascoltato più e più volte discorsi che non era in grado di capire; tuttavia, sintonizzandosi con la voce di Swamiji e ascoltando costantemente la sua musica, è giunta a comprendere la sua coscienza con il cuore e con l'anima. È questa la via del vero devoto.

Quando è giunto per lei il momento di svolgere il ruolo che le era stato destinato come assistente personale di Swami, Narayani è stata pronta. Grazie alla sua profonda sintonia, è stata in grado di anticipare ogni sua necessità e di aiutarlo a vivere i suoi ultimi anni con grazia

## ☐ Prefazione ☐

e con vigore: due caratteristiche che, in quella fase della sua vita, si sono espresse meno attraverso i suoi pensieri e molto più attraverso il suo amore per il Divino, per il suo Guru e per chiunque abbia incrociato il suo cammino.

Questo libro è una splendida finestra sugli ultimi anni della vita di un grande santo. È anche un manuale per raggiungere la sintonia con il piano divino che guida ognuno di noi. Nel leggere questo libro, fa' anche tu come Narayani: apri il tuo cuore e la tua anima, e troverai la risposta a molte domande che giacciono nascoste appena sotto la superficie della tua mente. Domande che possono trovare risposta solo nell'amore.

In divina amicizia, NAYASWAMI JYOTISH Dharmacharya di Ananda Sangha











## PROLOGO

na mattina, mentre gli regolavo la barba con il rasoio elettrico, Swami mi prese il polso e lo tenne lontano dal suo viso. Il ronzio del rasoio fece da sottofondo a questa conversazione:

«Scriverai un libro su di me?» chiese. Il pensiero non mi aveva mai neppure sfiorata.

«Non lo so» dissi. La mia lingua madre è lo spagnolo, quindi sollevai l'ovvia obiezione: «Il mio inglese non è molto buono».

«Sarà una biografia o un libro di memorie?» mi chiese Swami.

«Mi sentirei più a mio agio con i ricordi». Poi gli feci nuovamente presente il problema linguistico.

«Non preoccuparti. Ti aiuterò».

Mi lasciò andare il polso, io continuai a regolargli la barba, e lui non accennò mai più al libro.

Tre settimane dopo, Swami lasciò questo mondo.





egli anni in cui l'ho servito, ho potuto osservare in quanti, innumerevoli modi Swami fosse un canale di aiuto divino per chiunque avesse il buon karma di entrare in contatto con lui, che si trattasse di un perfetto estraneo o di qualcuno che gli era vicino da anni.

«Quando aiuto gli altri, sento la più grande beatitudine» era solito dire Swamiji.

Vorrei raccontare alcune storie che sono tuttora vivide nella mia mente.

Una coppia benestante, con due figli, si era trasferita da poco nella comunità. Vennero a far visita a Swami per parlargli di un progetto commerciale che avevano in mente. Descrissero la loro visione e tutti i dettagli, che erano già stati pianificati. L'attività che avevano ideato avrebbe potuto, potenzialmente, portare enormi benefici ad Ananda, sia finanziari che di notorietà. La coppia pos-

sedeva le risorse e l'esperienza per realizzarla. Il business non mi è mai interessato particolarmente, ma perfino io mi feci coinvolgere dal loro entusiasmo.

Swamiji ascoltò con attenzione tutto quello che avevano da dire. Quando finirono, rimase immobile e silenzioso per un momento. Sentivo che stava osservando interiormente come si sarebbe manifestato quel progetto nella loro vita. Infine, disse: «Quella che avete proposto è un'ottima idea. Tuttavia, non credo che vi darà benefici spirituali». Un profondo silenzio calò sulla stanza. Swami aggiunse: «Siete arrivati a un punto nella vostra vita in cui il vostro buon karma vi ha portati a diventare discepoli del Maestro. Avete ricevuto l'iniziazione al *Kriya Yoga*. Vi siete trasferiti in una comunità spirituale e siete circondati da persone che desiderano solo ciò che è meglio per voi. Perché sacrificare tutto questo per un progetto che vi farà perdere tutto quello che vi siete sforzati di raggiungere in tutte queste incarnazioni?».

Era evidente come la coppia fosse profondamente dispiaciuta. Si erano aspettati il suo completo sostegno e non avevano mai pensato, neppure lontanamente, che Swami si sarebbe rifiutato di dare la sua benedizione. L'incontro terminò di lì a poco, e tutti gli ulteriori suggerimenti di Swamiji caddero nel vuoto. Il suo consiglio era più di quanto la coppia potesse accogliere: poco tempo dopo, lasciarono la comunità e, infine, anche il sentiero.

#### Dio aiuta Dio 🗌

In seguito, Swami disse: «Sapevo di correre un rischio parlando con così tanta franchezza, ma la loro vita spirituale era a rischio. Erano miei amici, dovevo essere sincero».

In un'altra occasione, Swamiji mi disse: «Mi stupisce vedere come ogni persona viva la propria realtà. Pochi vogliono consigli. E, anche quando li chiedono, solo alcuni sono aperti a riceverli».

Disse anche: «Cerca di ascoltare i messaggi di Dio con il cuore aperto. Non lasciare che i tuoi desideri personali interferiscano».

Questo mi aiutò a comprendere perché, fin dall'inizio, fossi stata così attenta a non chiudermi alla sua guida, diretta o indiretta che fosse. Avevo imparato a sintonizzarmi non tanto con le parole che mi diceva,



#### ☐ Il mio cuore ricorda ☐

quanto con la vibrazione e il tono della sua voce che, per me, veicolavano il significato più delle parole stesse.



Una donna, da poco arrivata nella comunità, chiese un incontro privato con Swamiji. Con grande emotività, cominciò a raccontargli quanto fosse stata trattata ingiustamente. Era molto critica e piena di giudizi nella sua percezione degli altri. Prima che andasse troppo oltre, Swami la interruppe.

«Non ti lascerò parlare in questo modo! Sei troppo categorica!». Con forza, aggiunse: «Le tue emozioni sono così agitate, che dovresti pensarci due volte prima di parlare così aspramente degli altri!».

La donna rimase sbalordita dall'intensità del rimprovero, ma ebbe il coraggio di riconoscere che Swami le stava dicendo la verità. «Hai ragione, Swamiji. Mi dispiace».

Ora che aveva l'attenzione della donna, le maniere di Swami cambiarono completamente. Con dolcezza, le disse: «Si è più felici amando, più felici perdonando che sentendosi amareggiati. Io non so neppure cosa significhi odiare. Abbiamo tutti i nostri difetti. Cerca di non giudicare gli altri per i loro».

#### Dio aiuta Dio

La donna scoppiò a piangere. Swamiji la benedì e le disse: «Sei sempre nelle mie preghiere. Continua a sforzarti».

Dopo che se ne fu andata, dissi a Swami: «È meraviglioso che sia stata così aperta a quello che avevi da dirle!».

«Mi ha fatto molto piacere» disse lui. «In effetti, aveva ragione sul modo in cui gli altri si sono comportati con lei, ma non era quello il punto. Era la sua tendenza a essere così categorica che doveva essere corretta. L'ha capito».

Poi, scherzando, aggiunse: «La grande differenza tra gli *avatar* e il resto dell'umanità è che gli *avatar* hanno *percezioni*, mentre gli esseri umani hanno *opinioni*».



Dopo uno dei nostri lunghi voli per l'India, il corpo di Swami era insolitamente dolorante. Pensando che un massaggio lo potesse aiutare, facemmo venire a casa sua Pawan, un giovane massaggiatore. Non avevamo un lettino da massaggio, né lui l'aveva portato, così coprii il letto di Swami con degli asciugamani per evitare che l'olio macchiasse le lenzuola.

#### ☐ Il mio cuore ricorda ☐

Ritornai dopo un'ora, quando Pawan stava finendo. «È stato molto bello» disse Swami. «Potresti tornare la settimana prossima?». Il giovane sorrise e assentì con la testa nel tipico modo indiano.

«La prossima volta, però, potresti portare un lettino da massaggio? Sarebbe più comodo del letto».

«Signore, non ho un lettino» disse Pawan. «Non posso permettermi di acquistarlo. Lavoro in un centro benessere e faccio questi massaggi nel tempo libero. Mia moglie è incinta e, con l'arrivo del bambino, abbiamo bisogno di più soldi».

«In questo caso» disse Swami «mi piacerebbe comprarti un lettino da massaggio. Quanto costa?».

Pawan rimase sbalordito, ma riuscì a rispondere: «Qualche migliaio di rupie, credo. Ma non ne sono sicuro, signore».

«Informati e fammi sapere. Pagherò io».

Non era insolito per Swami essere così generoso, ma sentii che in questo caso c'era qualcosa di più. Dopo che Pawan se ne fu andato, dissi a Swami: «La tua generosità mi ispira così tanto!».

Lui rispose: «Generosità è una persona che dona a un'altra. Io non la vedo così. Tutti fanno parte di me, sono un'estensione di me stesso».

#### Dio aiuta Dio 🗌

La settimana seguente, quando Pawan tornò, la prima cosa che Swami gli chiese fu: «Hai scoperto quanto costa un lettino da massaggio?».

Timidamente, Pawan disse: «Sì, signore, ma è molto più costoso di quanto pensassi». E menzionò una somma che per lui era una fortuna.

«È più di quanto mi aspettassi» disse Swami. «Ma ho detto che l'avrei comprato e lo farò». Aprì il portafoglio, contò le rupie e gliele consegnò. «Spero che questo ti aiuterà a mantenere la tua famiglia».

Pawan accettò il denaro con un'espressione di totale incredulità sul volto. Senza dubbio doveva aver pensato che, una volta saputo il prezzo reale, Swami avrebbe cambiato idea. Aiutai Swamiji a sdraiarsi sul letto per il massaggio e tornai un'ora più tardi. Pawan era in bagno a lavarsi le mani. Sussurrai a Swami: «Non credo che vorrà farti pagare questo massaggio. Gli hai già dato così tanto».

«Ma certo che lo pagherò!» mi rispose. «Ha fatto un buon lavoro e deve essere ricompensato».

Come mi aspettavo, il giovane non voleva essere pagato, ma Swami continuò a insistere, dicendo che doveva a tutti i costi accettare. Pawan chinò il capo e fece il *pronam* a Swami.

Lo accompagnai alla porta. Sembrava insolitamente pensieroso. «Tutto bene?» gli chiesi.

Con esitazione, mi rispose: «Sono cresciuto in un orfanotrofio. Non so neppure chi fossero i miei genitori. Crescendo, ho sempre avuto un ardente desiderio: sentire l'amore di un padre. Fino a oggi non l'avevo mai provato. Quello che Swamiji ha fatto per me, nessuno l'aveva mai fatto. Ha appagato qualcosa di molto profondo nel mio cuore».

I miei occhi si colmarono di lacrime mentre lo salutavo. «I miei migliori auguri a tua moglie, al tuo bambino e a te come nuovo papà».

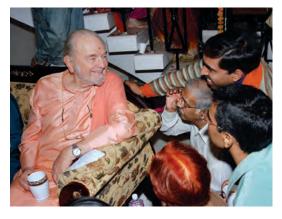
Corsi di nuovo al piano superiore, nella stanza di Swami, per raccontargli quello che mi aveva detto Pawan. Anche Swamiji ne fu commosso fino alle lacrime. Con un filo di voce, disse: «Sono davvero felice per lui».

Mi sono spesso chiesta, in episodi come quello di Pawan, se Swami venisse semplicemente usato da Dio o se fosse consapevole di tutte le motivazioni dietro a ciò che diceva o faceva. Glielo chiesi solo una volta. Aveva dato dei consigli a un uomo appena incontrato, e risultò che quei suggerimenti erano esattamente quello che lui aveva bisogno di sentire.

«Come facevi a saperlo?» gli chiesi.

«Non lo sapevo. Ho solo sentito interiormente che dovevo dirlo» mi rispose con semplicità.

#### Dio aiuta Dio 🗌





Stavamo trascorrendo alcuni giorni all'hotel Le Méridien a Pune. Per la sua passeggiata pomeridiana, Swami decise di visitare alcuni negozi all'interno dell'hotel. Entrammo in un emporio kashmiro, che vendeva una grande quantità di oggetti diversi.

Da qualche tempo, Swami mi stava incoraggiando a indossare uno zaffiro giallo. Non mi sentivo mai a mio agio quando spendeva soldi per me, e temevo che intendesse regalarmelo. Swami, infatti, andò dritto dal negoziante e gli chiese uno zaffiro giallo. Nel momento stesso in cui mostrò interesse per qualcosa di così costoso, l'uomo sembrò piombare su di lui come una iena affamata. Cominciò a proporgli con insistenza un oggetto

dopo l'altro, in un modo che trovai assai spiacevole. Era più di quanto potessi sopportare. Il mio istinto protettivo prese il sopravvento e cercai di trascinare Swamiji fuori dal negozio, ma senza riuscirci.

Quando Swamiji accennò al fatto di essere discepolo di Paramhansa Yogananda, il negoziante cercò di usare la "leva spirituale" per convincerlo ad acquistare ancora di più. Io lo incenerivo con sguardi minacciosi, mentre Swamiji si limitava a sorridere e a indicare gli oggetti che gli interessavano. Ribollivo di frustrazione per il modo in cui quel venditore si stava approfittando dell'entusiasmo di Swami, mentre lui, ignaro dell'avidità di quell'uomo, lo ricopriva di ringraziamenti e lodi per essere così servizievole.

Non fu, decisamente, il momento più fulgido della mia vita spirituale! Ciò nonostante, sentivo di dover proteggere gli interessi di Swami. Lui mi disse: «Narayani, credo che questo zaffiro giallo ti aiuterebbe. Voglio regalartelo». Protestai con veemenza, dicendogli quanto detestassi quel particolare zaffiro giallo. Ma lui aveva già deciso.

Alla fine, capii: Swami non stava solo facendo acquisti, ma molto di più! Dissi a me stessa: «*Rilassati*!» e cominciai a passeggiare per il negozio cercando di raffreddare i miei bollenti spiriti. Quando tornai da lui, sul banco c'era lo zaffiro giallo, assieme a uno scialle di pashmina rosso e a un braccialetto di acquamarina.

#### Dio aiuta Dio 🗌

Con un grande sorriso, Swamiji mi disse: «Saranno tutti regali per qualcuno».

Quando estrasse la carta di credito, il commerciante disse: «Potrebbe pagare in contanti?». Il vulcano a stento trattenuto dentro di me cominciò di nuovo a ribollire! Più calmo che mai, Swamiji disse: «Certamente». Poi aggiunse: «Ma non ho abbastanza contanti. Forse potremmo pagare il resto con la carta?».

Quando Swamiji estrasse la sua lucente penna Swarovski per firmare la ricevuta della carta di credito, il negoziante esclamò: «Che bella penna!».

Senza la minima esitazione, Swami disse: «Eccola, è sua». Il negoziante l'afferrò in un baleno e se la mise subito in tasca. Non c'è bisogno di dire che non ne fui molto felice. A quel punto, però, l'assurdità della situazione mi aveva fatto capire che Swami era all'opera. Non so se ci fosse una lezione per il negoziante, ma sicuramente ce n'era una per me.

Quando meditai sull'incidente, quella sera, mi chiesi che cosa non fossi stata in grado di cogliere in quel momento. Immaginai che il negoziante avesse dovuto lottare per ogni centesimo guadagnato, a volte, perfino, usando mezzi disonesti. Invece di essere infastidito dalla sua energia avida, come era successo a me, Swami lo aveva

#### Il mio cuore ricorda

ricoperto di amore e di complimenti e si era dimostrato collaborativo a ogni sua richiesta. Forse nessuno gli aveva mai dato qualcosa nel modo in cui Swami lo aveva fatto: senza che ci fosse bisogno di lottare, mercanteggiare o ingannare.

Ovviamente, avevo una lezione da imparare: non si può combattere l'energia negativa degli altri aggiungendo ulteriore negatività. Quando gli altri sono negativi, proprio allora, più che mai, è il momento in cui hanno bisogno della nostra compassione e del nostro amore.



Un mese dopo, un piccolo gruppo di noi era riunito a cena per celebrare il mio compleanno. Quando arrivò il dolce, Swami si assentò e andò nella sua stanza. Ne emerse un attimo dopo con un grande sorriso sul volto e un sacchetto in mano, e mi disse: «Buon compleanno, Narayani! Spero che ti piacciano i tuoi regali».

#### Dio aiuta Dio 🗌

Forse avrete già indovinato cosa c'era dentro: uno scialle di pashmina rosso e un braccialetto di acquamarina!



Una volta, a Roma, alloggiavamo in un hotel sulla piazza del Pantheon. Era perfetto per Swamiji, perché poteva uscire dalla porta e unirsi alla folla nella piazza per le sue passeggiate quotidiane. Gli piaceva vedere i modi unici nei quali Dio si esprime in ogni essere umano.

Durante la nostra prima passeggiata, vedemmo una giovane donna che chiedeva l'elemosina fuori dal nostro hotel. Non aveva né mani né piedi. Era straziante vederla seduta lì, e soprattutto vedere la profonda tristezza nei suoi occhi.

«Spero che abbia degli amici o una famiglia che l'aiutino» dissi a Swami.

«Anch'io sono dispiaciuto per lei» rispose lui. «Mi chiedo, tuttavia, quali leggi divine abbia trasgredito nelle sue vite passate per essere nata in questo modo».

Swami non stava affatto suggerendo che avremmo dovuto essere privi di compassione o indifferenti alla sofferenza di quella giovane, ma solo che avremmo dovuto rimanere distaccati emotivamente, perché tutto è *giusto* nell'amore di Dio.

#### ☐ Il mio cuore ricorda ☐

Il giorno seguente, la vedemmo di nuovo, seduta allo stesso posto. Mentre le passavamo accanto, le inviai silenziose preghiere di amore e amicizia.

L'ultimo giorno, la ragazza non c'era. «Mi chiedo cosa le sia successo» disse Swami. «Avevo qualcosa da dirle».

Andò a parlare con il portiere dell'hotel: «Ha visto la donna che si siede lì a chiedere l'elemosina?» chiese Swami indicando il punto in cui la vedevamo di solito. «Ha capito di chi sto parlando?».

Il portiere disse che non l'aveva mai vista. Ciò nonostante, Swami aggiunse: «Potrebbe farmi un favore? La prossima volta che la vedrà, le dia questo». Gli porse una banconota da 100 Euro. «E per favore le dica che non deve aver paura. Dio la ama molto». Quelle ultime parole colmarono di lacrime gli occhi di Swami.

Possiamo solo immaginare ciò che deve patire ogni giorno quella povera donna. Nulla di quello che potremmo darle sarebbe in grado di alleviare completamente la sua sofferenza. Forse, però, il messaggio di Swami avrebbe toccato la sua anima e avrebbe innescato un cambiamento nel suo karma.



Swamiji, di solito, aveva bisogno di una sedia a rotelle per attraversare gli aeroporti. Io lo seguivo con entrambi i nostri bagagli a mano. Attraversare gli aeroporti era sempre molto impegnativo per me. Dovevo affrontare i controlli di sicurezza di entrambi, il che significava aprire e chiudere le nostre valigie e rimuovere tutti gli oggetti elettronici, senza mai perdere di vista Swamiji, per assicurarmi che stesse bene. A volte viaggiavamo con altre persone ma, verso la fine della sua vita, eravamo spesso da soli. Dopo aver superato tutti questi ostacoli, aspettavo con gioia il momento in cui arrivavamo alla porta d'imbarco, un'ora prima della partenza.

Una volta, durante un viaggio dall'India all'Europa, facemmo scalo per qualche ora a Dubai. Dopo il solito trambusto, arrivammo alla porta d'imbarco. Non vedevo l'ora di trascorrere alcune ore in santa pace ma, non appena mi fui seduta, Swami mi diede un colpetto con il gomito e disse sottovoce: «Guarda quella signora laggiù. Sta piangendo? Potresti andare da lei per chiederle se è tutto a posto?».

Andai a sedermi accanto alla signora. «Ha bisogno di aiuto?» le chiesi. Tra i singhiozzi, mi raccontò che stava facendo il suo primo viaggio da sola; aveva perso il passaporto e non sapeva che cosa sarebbe successo. Non poteva andare da nessuna parte senza documenti ed era preoccupata e spaventata.

La confortai meglio che potei. Quando mi sembrò che il mio compito fosse finito, tornai da Swami. Gli spiegai la situazione della signora e lo rassicurai che sarebbe andato tutto bene: la polizia stava arrivando per aiutarla e le cose si sarebbero risolte.

Sentendomi soddisfatta per il mio "atto di gentilezza", ero pronta a tornare alla mia pace e al mio silenzio. Tuttavia, prima che potessi sedermi, Swamiji disse: «Perché non vai a sederti con lei finché non si calma? Avrebbe proprio bisogno di un'amica».

Così tornai a sedermi con la signora, cercando di distrarla dai suoi timori. Ma io stessa ero troppo distratta dalle mie preoccupazioni: «Non posso crederci, ho lasciato Swami da solo! Lui è la mia prima responsabilità, dovrei essere con lui. E se ha bisogno di andare al bagno, o ha sete, o...?!».

Non appena la donna cominciò a calmarsi e perfino a sorridere un po', la rassicurai dicendole che sarei stata "lì vicino" se avesse avuto bisogno di aiuto. Tornai da Swamiji sentendomi estremamente soddisfatta dei risultati positivi del quarto d'ora trascorso con lei.

Lo rassicurai nuovamente che tutto andava bene e che non c'era nulla di cui preoccuparsi. Ma per lui non era abbastanza. Ancora una volta, mi disse: «Per favore, non lasciarla sola finché non ci chiameranno per l'imbarco. Ha ancora bisogno di noi».

#### Dio aiuta Dio

Dato che era la sua terza richiesta, finalmente compresi che Swamiji non stava solo aiutando quella donna. Tutto questo era anche per me. Quando, ancora una volta, mi sedetti accanto a lei, sentii all'improvviso una gioia espandersi nel mio cuore. Quanto più *consapevolmente* cercavo di consolarla, tanto più quella gioia cresceva. Quanto più *consapevolmente* le davo amore, tanto più quella gioia si approfondiva. Mi sorse spontaneo il pensiero: «Questa è la gioia che proviene dall'aiutare gli altri».

Quando finalmente annunciarono il nostro volo, fu difficile staccarmi da lei.

Mentre raccoglievo le nostre cose e aiutavo Swami a raggiungere l'imbarco, lui mi disse semplicemente: «Sono felice che tu sia rimasta con lei. La nostra felicità interiore aumenta quando cerchiamo di rendere felici anche gli altri».

Swami percepiva la sofferenza di quella donna e voleva aiutarla ma, invece di farsi portare da lei, mandò me. Sono giunta a comprendere che, ogni volta che Swami mi chiedeva di fare qualcosa, non era solo perché voleva che fosse fatta o perché non poteva farla lui stesso, ma perché mi avrebbe portato un beneficio spirituale.

Un conto è sentir *parlare* della gioia, perfino da Swami, ben altra cosa è *farne l'esperienza* personalmente. Dan-

#### ☐ Il mio cuore ricorda ☐

domi l'opportunità di aiutare quella signora, Swami mi diede un assaggio di come lui si sente *tutto il tempo*. Per Swamiji, aiutare gli altri non richiedeva un pensiero o uno sforzo speciali. Era semplicemente ciò che lui era, altrettanto naturale quanto respirare.

Non c'era bisogno di spiegargli ciò che avevo sentito. Gli dissi soltanto: «Grazie, Swamiji».









## Paramhansa Yogananda

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



una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

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

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i sinceri ricercatori della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé". Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali.

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

## Swami Kriyananda

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



rica, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, l'educazione, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi.

Oltre a essere un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è stato anche un compositore di fama internazionale, che ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha fondato la prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono oltre mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.

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

## Ananda

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, Ananda è un insieme di comunità spiri-



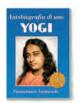
tuali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India. Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda.

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

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

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

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



### AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD

Edizione originale del 1946 Paramhansa Yogananda



Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spi-

ritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani finora sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo così come Yogananda lo ha scritto, e di poter godere in modo diretto e puro dello spirito universale del grande Maestro. Yogananda affermò che sarebbe stata l'opera più importante della sua vita, il suo "portavoce". Così è, perché non si tratta di un semplice libro, ma di una vibrazione di coscienza. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con fotografie. Con CD Audiolibro: Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. Oltre 5 ore.



## IL NUOVO SENTIERO

La mia vita con Paramhansa Yogananda Swami Kriyananda



Fin dalla sua prima uscita negli anni Settanta, *Il Sentiero* ha conquistato migliaia di lettori in tutto il mondo con

l'affascinante resoconto delle esperienze di vita dell'autore a fianco di uno dei giganti spirituali dei nostri tempi, Paramhansa Yogananda. Questa nuova edizione comprende molti racconti inediti e la narrazione dell'infanzia e giovinezza di Swami, omessa nelle precedenti edizioni italiane. 568 pagine, con fotografie.



## L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA

Commentata da Paramhansa Yogananda Swami Kriyananda



Swami Kriyananda, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con il suo guru, ha magistralmente completato questo *opus* 

*magnum.* Destinato a diventare un classico spirituale, questo commento rende gli antichi insegnamenti così comprensibili che ha davvero il potenziale di portare milioni di anime a Dio, come predisse lo stesso Yogananda. 552 pagine.

«Un libro affascinante ... Sarà accolto con entusiasmo in tutto il mondo». —Dr. Karan Singh, leader politico e spirituale indiano



## **RAIA YOGA**

Il manuale completo di yoga e meditazione Swami Kriyananda



Raja Yoga è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge

in tutta la sua gloria. Con spiegazioni dettagliate sull'essenza del *Raja Yoga* (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per studenti di ogni livello. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.



#### LE RIVELAZIONI DI CRISTO

Proclamate da Paramhansa Yogananda Swami Kriyananda



Attingendo alla saggezza e agli insegnamenti del grande maestro Paramhansa Yogananda, il suo discepolo Swami Kriyananda ci

offre in questo libro una visione del Cristianesimo moderna, potente e libera dal dogmatismo. Quest'opera riporta alla luce il Cristianesimo originario, dimostrando attraverso una profonda e yogica lettura dei Vangeli l'unità di tutte le religioni, donando nuova autorevolezza alle parole di Cristo e mostrandone la completa compatibilità con le scoperte della scienza. 400 pagine.



## **SUPERCOSCIENZA**

Risvegliarsi oltre i confini della mente Swami Kriyananda



Molte persone hanno sperimentato momenti di coscienza elevata, ma non sanno come accedere volontariamente a questi

stati supercoscienti. Attraverso semplici meditazioni, canti, affermazioni e preghiere, Kriyananda ci guida a esplorare gli stati di consapevolezza più elevati. Un libro indispensabile. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pp.



ANCHE IN CD: 17 meditazioni guidate tratte dal libro. 66 minuti.



## **IO AMO MEDITARE CON CD**

Swami Kriyananda



È un fatto: in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! In questo prezioso libro sarai guidato passo per passo da uno dei massimi esperti contem-

poranei, Swami Kriyananda, che ha imparato a meditare con il grande maestro indiano Paramhansa Yogananda e ha praticato e insegnato la meditazione per oltre sessant'anni. Con visualizzazioni guidate. 144 pagine. CD: 66 minuti.



## AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Swami Kriyananda



Un richiamo alla nostra essenza più vera, un prezioso strumento di trasformazione personale. Il libro contiene 52 affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno, per

cambiare le abitudini negative cristallizzate nel subconscio e i blocchi psicologici, per acquisire nuove qualità ed esprimere al meglio le nostre potenzialità spirituali. 128 pp. con immagini.



ANCHE IN CD: Ripete le 52 affermazioni dal libro con un sottofondo musicale di Swami Kriyananda. 2 CD: 2 ore 40 minuti



## L'INTELLIGENZA INTUITIVA

Come riconoscere e seguire la guida interiore Swami Kriyananda, a cura di Devi Novak

Questo libro spiega con estrema chiarezza che cos'è l'intelligenza intuitiva, come sintonizzarsi con essa, come fidarsi

dell'intuizione e come riconoscere la falsa guida. Nella seconda parte spiega le pratiche semplici e necessarie per accedere alla guida supercosciente latente in ognuno di noi. 120 pagine.

«Un mondo di persone capaci di avere intuizioni, di riconoscerle e di seguirle sarebbe un mondo migliore, e quest'opera è utile all'intera umanità».

-Fabio Marchesi, scienziato



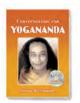
### PATANIALI RIVELATO

La vera voce dello yoga Swami Kriyananda



Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda agli Yoga Sutra (Aforismi) di Patanjali, Kriyananda ci offre

una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili a tutti e spazzando via alcune delle interpretazioni, affermatesi nel corso del tempo, che li rendevano difficili. 280 pagine.



## **CONVERSAZIONI CON YOGANANDA**

461 dialoghi inediti, con DVD Swami Kriyananda



Swami Kriyananda aveva solo ventidue anni quando giunse dal grande Maestro, che personalmente lo esortò a prendere

nota delle sue conversazioni. Per più di cinquant'anni Kriyananda ha meditato su questi preziosi "appunti" prima di condividerli con noi. 458 pagine, con fotografie. Con DVD di 52 minuti.



#### **EDUCARE ALLA VITA**

Il sistema educativo che prepara bambini e adulti a trovare la vera gioia Swami Kriyananda



Ispirato agli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, *Educare alla Vita* è un sistema educativo olistico in cui apprendimento, gioia ed esperienza si fondono. Questo sistema, sperimentato da oltre trent'anni in numerose scuole negli Stati Uniti e in Italia, valorizza il potenziale unico di bambini e ragazzi, aiutandoli a sviluppare gli strumenti per essere più felici nella vita e per acquisire la vera maturità. 304 pagine, con foto.

## ATTRARRE LA PROSPERITÀ

Come ottenere tutto ciò che serve al momento giusto Nuova Edizione con "I segreti della prosperità" Swami Kriyananda



Attraverso i pratici consigli dell'autore, comprenderai che l'abbondanza a tua disposizione è infinita e che "prosperità" non significa semplicemente denaro o benessere materiale. La legge del magnetismo si estende ugualmente a ogni ambito dell'esistenza, sia materiale che spirituale. Include il libro di Swami Kriyananda I segreti della prosperità. 184 pp.

per migliorare la natura con cui siamo nati. 224 pagine, con immagini a colori.



## IL SEGNO ZODIACALE COME GUIDA SPIRITUALE

Swami Kriyananda

La data di nascita e le influenze determinate dalla posizione dei pianeti sono elementi fissi nella tua vita, ma con l'aiuto di questo libro puoi iniziare a lavorare con gli

influssi planetari per promuovere un profondo cambiamento in te stesso.Divertente e pieno di saggezza, questo libro offre intuizioni originali sugli aspetti spirituali di ognuno dei dodici segni zodiacali. Ci aiuta a vivere ogni segno come la nostra "guida spirituale" personale, scoprendo ciò che possiamo fare



## **VIVERE CON SAGGEZZA, VIVERE BENE**

Swami Kriyananda



Apri questo libro, leggi una frase qualsiasi, poi chiudilo e goditi un momento di chiarezza, di risveglio, di tranquillità. Lascia che questa goccia di saggezza scorra dentro il tuo

essere. Con 366 frasi, una per ogni giorno, questo libro può guidarti in modo semplice e profondo. 216 pagine.



## PARAMHANSA YOGANANDA

Una biografia, con ricordi e riflessioni personali Swami Kriyananda



«Perché una nuova biografia, quando egli stesso ha scritto un resoconto della sua vita, già famoso in tutto il mondo?». «La

risposta» dice Swami Kriyananda «è che egli scrisse il suo libro con un tale spirito di umiltà che il lettore può dedurre la grandezza spirituale dell'autore solo dal suo perfetto atteggiamento in ogni situazione». 366 pp., con foto.

## Altri libri su Swami Kriyananda





SWAMI KRIYANANDA come noi lo conosciamo Asha Praver

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



La vita di Swami Kriyananda, un guerriero spirituale Devi Novak

La vita di Swami Kriyananda è la storia di un eroe moderno: incredibili vittorie nella sua vita, non con la forza delle armi, ma con coraggio morale e spirituale. Un libro che porterà rinnovata fede a tutti. 256 pp.

## Collana "Eterna Saggezza" di Paramhansa Yogananda



## COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

Paramhansa Yogananda



In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale,

offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 208 pagine, con foto.



## COME ESSERE SEMPRE FELICI

Paramhansa Yogananda



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. 200 pagine con fotografie.



## COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Paramhansa Yogananda



Quanto nella nostra vita è già fisso e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti Yogananda ci spiega i

misteri dell'esistenza, come la legge del karma. 176 pagine, con foto.



### RIDI CON YOGANANDA

Paramhansa Yogananda



L'allegria di Yogananda era famosa e il suo sorriso rimaneva impresso nel cuore di chi lo incontrava. In questa antologia troverai raccolte le migliori perle di umorismo

di Yogananda, tratte dai suoi scritti e discorsi. 200 pagine con fotografie.



## COME RISVEGLIARE IL TUO VERO POTENZIALE

Paramhansa Yogananda



In questo libro scoprirai che dentro di te si nasconde un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quo-

tidiane per vivere la vita con più gioia e significato. Con molte tecniche per raggiungere la calma e la felicità. 208 pagine, con fotografie.



## COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Paramhansa Yogananda

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, ecco una raccolta che ci aiuterà a trasformare le sfide in vittorie. Con indicazioni efficaci per

superare gli ostacoli più grandi. 208 pagine, con fotografie.



## **COME AMARE ED ESSERE AMATI**

Paramhansa Yogananda



Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri, senza paura

di essere respinti. Una guida per sperimentare l'Amore Universale. 192 pagine, con fotografie.



## **COME ESSERE SANI E VITALI**

Paramhansa Yogananda



In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, aquesta raccolta di insegnamenti inediti ci aiuta a mantenerci sani, giovani, incredi-

bilmente energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Contiene i meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 200 pagine, con foto.

## ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Ananda Yoga

Il matrimonio come espansione del sé

L'arte di guidare gli altri

Il tunnel del tempo

I segreti

La promessa dell'immortalità

Città di Luce

Il gioiello nel loto

Il cantante e l'usignolo

La terra del sole d'oro

Speranza per un mondo migliore

Un luogo chiamato Ananda

La religione nella nuova era

Dio è per tutti

## Accendi il tuo reader... e la tua anima

I nostri libri sono disponibili anche in eBook, in formato digitale da scaricare sul tuo computer, reader o smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, ovungue tu sia. www.anandaedizioni.it.

- Affermazioni per l'autoguarigione
- Affermazioni scientifiche e Meditazioni Metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi
- Città di Luce
- Come amare ed essere amati
- Come creare il proprio destino
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici
- Come essere una persona di successo
- Come risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Esercizi di felicità
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- La realizzazione del Sé
- L'essenza della Bhagavad Gita
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- La fede è la mia armatura
- La promessa dell'immortalità
- La religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo

- Lo yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. Una biografia
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Ridi con Yogananda
- Risveglia i chakra
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda: Piccole, grandi storie del Maestro



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



## L'AUTRICE

# Narayani Anaya

Nata e cresciuta in Spagna, ha incontrato per la prima volta Swami Kriyananda nel 2003 ad Ananda Assisi, in occasione di una visita in

Italia. Un anno più tardi, ha deciso di lasciare il proprio lavoro, così come la sua dimora spagnola per seguire "Swamiji" ovunque egli andasse, nei suoi frequenti viaggi tra le comunità Ananda in America, in Italia e in India. Nel 2010 Swami Kriyananda le ha chiesto di divenire la sua personale assistente. Negli ultimi tre anni e mezzo della sua vita, accompagnandolo fino al suo ultimo respiro, Narayani è stata costantemente accanto, con amore e devozione, a uno dei più importanti insegnanti spirituali della nostra epoca. Questo è il suo primo libro.



«In un entusiasmante racconto degli anni vissuti ai piedi di un futuro santo, Narayani offre al suo lettore sia ispirazione che insegnamenti per il cammino verso l'illuminazione e la libertà interiore. L'ho letto tutto d'un fiato: un libro che ha suscitato in me sia lacrime di commozione, sia risate di cuore».

-Nayaswami Kirtani, direttrice spirituale di Ananda Assisi



## Una straordinaria storia di profonda sintonia tra una giovane devota e un grande maestro spirituale dei nostri giorni

In questo libro appassionato, a metà tra il diario e la biografia, Narayani ci porge un ritratto intenso e commovente di Swami Kriyananda, filtrato dall'occhio amorevole che lo ha osservato da vicino e accompagnato negli ultimi anni della sua vita terrena, prima della sua uscita dal corpo nel 2013.

Con un linguaggio intimo ed emozionante, l'autrice ci accompagna in un viaggio attraverso i giorni densi che hanno caratterizzato la sua perma-

nenza al fianco del grande insegnante spirituale, per comprendere meglio la grandezza dell'uomo che è stato uno dei più devoti e prolifici discepoli del noro maestro indiano Paramhansa Yogananda.

Un libro dal quale lasciarsi coinvolgere col pensiero e con il cuore, per trovare nuova ispirazione nel cammino della vita.





«L'immagine che ho, chiudendo con le lacrime agli occhi questo libro, è quella dell'ape operata che, umilmente e incessantemente, succhia il nettare del fiore e, invece di tenerlo per sé, lo porta all'alveare, trasformandolo in miele per tutti. Ecco Narsyanii un'ape operata di Diol». Giacono Compiatti, regitto

«Questo libro prezioso mi ha fatto alternare risate e lacrime. Penso che nessuno possa trasmettere il cuore e l'anima di Swami Kriyananda come Narayani. Swami vive in

queste pagine, proprio com'era: un umile santo, un nobile re, un amico divino per tutti». Jayades Jaerobley.

direttive della Scuola Europea di Anunda Yoga, autore



