

*Questa edizione speciale  
è limitata a cento copie, di cui  
questa è la numero*

---



*Vincitore negli Stati Uniti*

## MIGLIOR LIBRO SPIRITUALE DEL 2010

∞ *Eric Hoffer Award* ∞

∞ *USA Book News* ∞

«*Il nuovo Sentiero* si propone a tutti coloro che sono interessati ad una seria e profonda ricerca spirituale, un testo che mostra un percorso di ricerca che prende la sua ispirazione da una delle più grandi tradizioni che lo yoga abbia mai avuto: quella tracciata da Paramhansa Yogananda.

Swami Kriyananda, un discepolo legato alla figura del suo Maestro, ha saputo portarne con sé il ricordo e l'affetto per tutta la vita; è questa una grande prova di devozione, ma soprattutto è e continuerà ad essere un legame che va oltre la vita. [...]

Si può dire che *Il nuovo Sentiero* sia da considerare l'estensione naturale dell'*Autobiografia di uno yogi*. Tutti coloro che hanno letto e amato il testo di Paramhansa Yogananda sicuramente troveranno in questo una continuazione e una grande rivelazione, ovvero il racconto di un uomo che è stato accanto al Maestro e che ha saputo raccogliere fatti, riflessioni, esperienze, stati d'animo e momenti di profonda interiorizzazione e trascendenza». – **Antonio Nuzzo**, fondatore della Federazione Italiana Yoga e di Advaita Yoga Sangha, insegnante di yoga

«Gli scritti di Swami Kriyananda rappresentano un riferimento prezioso per tutti coloro che intraprendono la strada della ricerca. *Il nuovo Sentiero*, che racconta la storia della sua vita e l'incontro con Paramhansa Yogananda, evento che trasforma la sua vita e dà una svolta alla sua ricerca, è un testo straordinario e pregnante, illuminante per ogni ricercatore profondamente immerso nel percorso, come un faro che accompagna e indica la strada, la via della ricerca». – **Wanda Vanni**, presidente della Federazione Mediterranea Yoga

«Come la pioggia scende leggera sul terreno arido e risveglia la vita nascosta nel suo profondo, così le parole di questo libro, scritte da un uomo profondamente onesto e sincero, hanno calmato la mia sete di Verità e risvegliato l'anelito verso l'Infinito». – **Albi Starec**, ricercatrice spirituale

«Gli insegnamenti, il messaggio e la vita di Paramhansa Yogananda sono illuminati in un modo che ci consente non solo di accedere facilmente alla sua eterna saggezza, ma anche – attraverso le spiegazioni eleganti e facili da seguire e l'esempio vivente di uno dei discepoli più devoti del Maestro – di applicare concretamente la Verità Eterna alla nostra vita attuale. È impossibile per me pensare a un dono più grande che l'umanità potrebbe ricevere in questo momento così critico della nostra evoluzione, e sono personalmente eternamente grato a Swamiji per questa offerta benedetta». – **Neale Donald Walsch**, autore della serie *Conversazioni con Dio*

«Non solo Kriyananda ha camminato sulle orme di un maestro illuminato, ma dal *Nuovo Sentiero* risulta evidente che è diventato egli stesso un'incarnazione degli insegnamenti di Yogananda».

– **Rev. Michael Bernard Beckwith**, fondatore di *Agape International*, co-autore di *The Secret*

«Le parole di Swami Kriyananda ci conducono a uno stato di coraggio privo di rabbia, odio e paura. Swami Kriyananda ci dona ispirazione e spunti d'introspezione. È come il coraggio di Gandhi, che ispirava solo amore e fiducia negli altri». – **Tara Gandhi**, nipote del Mahatma Gandhi, vicepresidente del Kasturba Gandhi National Memorial Trust

«Seguendo le discipline illustrate in questo libro, possiamo comprendere che non siamo la nostra mente, i nostri pensieri e i nostri sentimenti, ma la pura essenza di Dio ... Questa grande opera di Swami Kriyananda, che racconta la sua vita accanto a Paramhansa Yogananda, ispirerà ogni persona nel suo viaggio da *avidhya* [l'ignoranza] a *vidhya* [la conoscenza spirituale]».

– **Dr. Vasant Lad**, autore di *Ayurveda: la scienza dell'autoguarigione* e altri libri

«Non è facile descrivere a parole quest'opera straordinaria: solo il tempo potrà rivelare l'importanza del suo messaggio eterno. *Il nuovo Sentiero* ci presenta Paramhansa Yogananda, uno dei più amati santi dei tempi moderni, attraverso gli occhi di un suo discepolo diretto. E che presentazione! Lucida, ispirante, capace di trasformare la vita. Swami Kriyananda ci accompagna in un viaggio di lacrime, risate e gioia. Davvero un buon libro!».

– **Walter Cruttenden**, autore di *Lost Star of Myth and Time*

«L'*Autobiografia di uno yogi* ha letteralmente trasformato la mia vita. È stato il primo libro che ho letto quando ho iniziato il mio viaggio spirituale e ora *Il nuovo Sentiero* ha dato nuovo impeto alla mia passione per Yogananda e per il sentiero dello Spirito. È un libro con rare intuizioni e profonde verità».

– **James Twyman**, autore di *Il codice segreto di Mosè*

«*Il nuovo Sentiero* è un vero capolavoro, una guida preziosa per il sincero ricercatore della verità e della spiritualità. Affronta i comuni problemi che assillano chiunque percorra il sentiero spirituale ... Ogni pagina è un esempio di letteratura spirituale versatile, chiara ed elevata». – **D.R. Kaarthikeyan**, già direttore del Central Bureau of Investigation e della National Human Rights Commission, India

«Questo libro ... è un grande dono per l'umanità, grande quanto l'*Autobiografia di uno yogi*, scritta dal guru di Swami Kriyananda. La missione di Kriyananda nella vita è di presentare le glorie del suo maestro agli occhi di questa nuova era, ed egli è veramente riuscito a farlo in quest'opera meravigliosa che ci dona un intimo sguardo nella vita di quella grande e nobile anima. Sono certa che ispirerà altrettante persone in questo ventunesimo secolo quante ne ha ispirate l'*Autobiografia di uno yogi* nel secolo scorso».

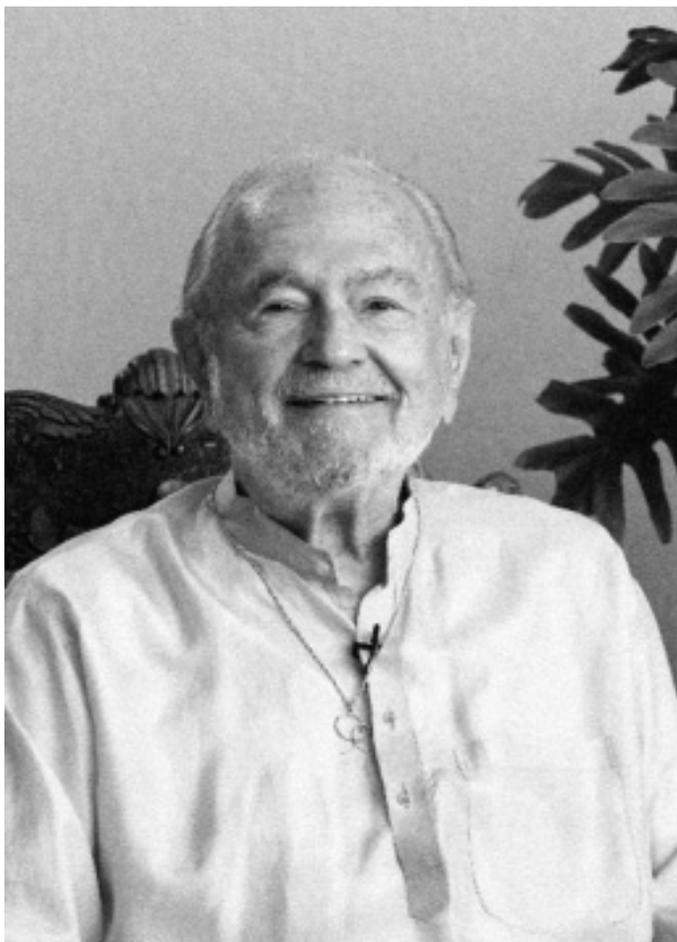
– **Mata Devi Vanamali**, Vanamali Ashram, Rishikesh, autrice di *The Play of God* e altri libri

«Profondo, ispirante ed elevato. Un dono, non solo per tutti coloro che sono stati toccati da Yogananda e dai suoi insegnamenti, ma per ogni ricercatore spirituale». – **Deva Premal e Miten**, musicisti, compositori di *The Essence* e altre opere

«Stupefacente! *Il nuovo Sentiero* è un meraviglioso gemellaggio tra l'autobiografia di Swami Kriyananda e la biografia di Paramhansa Yogananda! L'apertura e l'onestà dell'autore sono accattivanti. Con parole all'apparenza semplici, egli racconta una storia incredibile. È difficile credere, ma è importante sapere, che una spiritualità così profonda e sincera possa fiorire nell'America di oggi. *Il nuovo Sentiero* ci mostra anche un dialogo tra Induismo e Cristianesimo così profondo come è difficile trovarlo altrove. Un libro straordinario: una gioia leggerlo, e una vera ispirazione!». – **Klaus K. Klostermaier**, già direttore del Dipartimento di religione e della Facoltà di studi asiatici dell'Università di Manitoba, Canada, autore di *Induismo: una introduzione* e altre opere



*Il nuovo*  
SENTIERO



Swami Kriyananda  
(J. Donald Walters)

*Il nuovo*  
SENTIERO

*La mia vita con Paramhansa Yogananda*

 swami KRIYANANDA

TRADUZIONE

Sahaja Mascia Ellero

REVISIONE EDITORIALE

Fabio Arrivas

*Copyright © edizione in lingua inglese: Hansa Trust 2009*  
*Copyright © edizione in lingua italiana: Ananda Edizioni 2013*  
*Tutti i diritti riservati*

*Al ricercatore spirituale sincero,  
qualunque sia il sentiero che ha scelto.*

Un gruppo di discepoli di Paramhansa Yogananda si era recato insieme a lui a vedere un film sulla vita di Gyandev, un grande santo dell'India medioevale. In seguito, si riunirono per ascoltare il Maestro spiegare alcuni aspetti più profondi di quella storia ispirante. Un giovane che veniva dall'India accennò a un altro film che aveva visto anni prima sulla vita di Mirabai, una santa famosa.

«Se aveste visto *quel* film» esclamò «questo non vi sarebbe piaciuto *affatto!*».

«Perché fare confronti?» lo rimproverò il Guru. «Le vite di tutti i santi manifestano in modi diversi lo stesso, unico Dio».



## *Indice*

---

<i>Prefazione dell'Editore</i> . . . . .	<i>ix</i>
<i>Prefazione del Prof. Ervin Laszlo</i> . . . . .	<i>xiii</i>
<i>Nota del Traduttore</i> . . . . .	<i>xv</i>
<i>Introduzione</i> . . . . .	<i>xvii</i>

### PRIMA PARTE

1. <i>Il pellegrino intaglia il suo bastone</i> . . . . .	3
2. <i>Lascia la sua casa</i> . . . . .	9
3. <i>Nubi minacciose</i> . . . . .	22
4. <i>Un temporaneo rifugio</i> . . . . .	30
5. <i>Scoppia la tempesta</i> . . . . .	37
6. <i>Un accogliente castello di carte: il "Gioco della popolarità"</i> . . . . .	48
7. <i>Sii fedele alla tua ricerca</i> . . . . .	57
8. <i>La meta è la gioia</i> . . . . .	68
9. <i>Il pellegrino raccoglie le forze per la scalata</i> . . . . .	80
10. <i>Trappole intellettuali</i> . . . . .	95

11. <i>Sentieri secondari</i> . . . . .	103
12. « <i>Chi sono io? Chi è Dio?</i> » . . . . .	111
13. <i>La ricerca delle mappe</i> . . . . .	127
14. <i>La gioia è dentro di noi!</i> . . . . .	133
15. <i>La scoperta di una mappa</i> . . . . .	143
16. <i>Il pellegrino incontra la sua guida</i> . . . . .	150

SECONDA PARTE

17. <i>Mount Washington</i> . . . . .	163
18. <i>Prime impressioni</i> . . . . .	184
19. <i>Le prime giornate di un neofita</i> . . . . .	193
20. <i>Twentynine Palms</i> . . . . .	208
21. <i>Paramhansa Yogananda</i> . . . . .	228
22. <i>La rinuncia</i> . . . . .	241
23. <i>Dio protegge i Suoi devoti</i> . . . . .	254
24. <i>Il vero insegnamento è individuale</i> . . . . .	261
25. <i>Lavoro o meditazione?</i> . . . . .	272
26. <i>Pastore d'anime</i> . . . . .	285
27. <i>La sintonia</i> . . . . .	298
28. <i>La reincarnazione</i> . . . . .	311
29. <i>Giardini: della Terra e dello Spirito</i> . . . . .	326
30. <i>Una prova divina</i> . . . . .	347
31. <i>La Bhagavad Gita</i> . . . . .	371
32. « <i>Io sono Spirito</i> » . . . . .	386
33. « <i>Cristianesimo originario</i> » . . . . .	400
34. <i>Il Kriya Yoga</i> . . . . .	414
35. <i>L'organizzazione dei monaci</i> . . . . .	425

---

36. <i>L'onda e l'oceano</i> . . . . .	440
37. <i>Le memorie del Guru</i> . . . . .	457
38. <i>Gli ultimi giorni del Maestro</i> . . . . .	480

## TERZA PARTE

39. <i>Il servizio spirituale</i> . . . . .	503
40. <i>Un nuovo stile di vita</i> . . . . .	521
41. <i>La meta finale</i> . . . . .	531
 <i>Indice analitico</i> . . . . .	 537



PREFAZIONE  
*dell'Editore*

Nel 1946, il grande maestro indiano Paramhansa Yogananda pubblicò la sua famosa *Autobiografia di uno yogi*. Da allora quel libro ha venduto oltre un milione di copie, è stato definito uno dei cento maggiori libri spirituali del secolo scorso ed è diventato la biografia spirituale più letta di tutti i tempi. La storia di Yogananda ha ispirato milioni di lettori a cercare Dio e la gioia divina in se stessi.

*Il nuovo Sentiero: la mia vita con Paramhansa Yogananda*, scritto dal suo intimo discepolo Swami Kriyananda, è l'indispensabile seguito dell'*Autobiografia di uno yogi*. È l'unico resoconto della vita di Yogananda che sia mai stato scritto da un discepolo che ha vissuto con il Maestro e a cui egli stesso ha affidato personalmente l'incarico di condividere con il pubblico le sue parole, il suo insegnamento e il suo messaggio.

È probabile che il lettore dell'*Autobiografia di uno yogi*, dopo aver finito di leggere quel libro così ricco d'ispirazione, si sia chiesto come fosse vivere con l'autore. Yogananda, infatti, scrisse molto meno di se stesso che dei grandi santi che aveva incontrato; e sebbene il suo libro sia un'auto-biografia, egli riuscì a dare l'impressione di essere stato soltanto un umile devoto che cercava la saggezza ai piedi di quei grandi santi. La verità, tuttavia, è che Yogananda era venuto al mondo già pienamente illuminato ed era più saggio della maggior parte dei santi dei quali scrisse. Negli ultimi anni della sua vita, egli confidò al suo discepolo Kriyananda: «Mi recavo da quei santi per ricevere la loro guida, ma loro continuavano a cercare risposte da *me!*». Evidentemente era quello il suo ruolo nella vita, simile, in questo senso, a quello di Arjuna, l'anima già illuminata che recitò la parte di un umile devoto che ricerca la verità dalle labbra del Signore Krishna nella *Bhagavad Gita*.

Il lettore viene inoltre lasciato a chiedersi quale sia stata l'esperienza di Yogananda in America: qual era la sua missione in Occidente? come presentò l'antica scienza dello yoga al pubblico moderno? come istruì i suoi discepoli? E, infine, una domanda inevitabile per il lettore che è stato profondamente toccato dalla storia della sua vita: *come sarà stato vivere insieme a lui?*

Nel *Nuovo Sentiero*, Swami Kriyananda affronta le numerose domande che affiorano spontaneamente in chiunque abbia letto l'*Autobiografia di uno yogi*. In effetti, *Il nuovo Sentiero* regala al lettore la sensazione di aver realmente *vissuto* con il Maestro, poiché racconta, dal punto di vista di ogni discepolo, com'era – e come sarebbe stato per il lettore – vivere insieme a lui.

Questo libro condivide gli insegnamenti di Yogananda direttamente, con le sue stesse parole. Serve inoltre come manuale per ogni ricercatore della verità, poiché tratta i problemi comuni che tutti devono affrontare sul sentiero spirituale. Colmo di storie affascinanti, umorismo e rivelazioni intuitive, *Il nuovo Sentiero* trasmette insegnamenti elevati e verità profonde, esposti però in modo semplice e illustrati uno dopo l'altro.

Un lettore ha osservato: «Dopo questa lettura mi sono sentito come se *anch'io* avessi vissuto con Yogananda!».

Kriyananda ha scritto un autentico capolavoro, accattivante per la sua profondità, la sua chiarezza e il suo potere. Tuttavia, uno degli aspetti più piacevoli del suo libro è che egli non pretende di “spiegare” Yogananda né di “rivelare” la natura interiore del suo guru. Kriyananda scrive infatti: «Il compito che l'Infinito pone saldamente sulle spalle di ogni essere umano è solamente questo: “Comprendi te stesso; *conosci* te stesso”». Egli aggiunge anche che il saggio discernimento ci conduce a «studiare la vita di un maestro non per capire *lui*, ma per acquisire una comprensione più profonda della *nostra* natura e della *nostra* potenzialità di aprirci al divino».

*Il nuovo Sentiero* differisce da *Il Sentiero*, che lo ha preceduto, principalmente perché beneficia di ulteriori trent'anni di riflessioni su ogni più piccola sfumatura di significato nella vita del Guru.

In Italia, inoltre, a partire dagli anni Ottanta, *Il Sentiero* era stato pubblicato omettendo i numerosi capitoli sull'infanzia e giovinezza dell'Autore, che sono invece inclusi in questa nuova edizione, pubblicata integralmente.

Un'ultima osservazione riguardo al titolo del libro. La precedente edizione, *Il Sentiero*, ha avuto un'ampia diffusione ed è stata tradotta in sette

---

lingue. Questa nuova versione, tuttavia, è come se fosse un nuovo libro, poiché contiene migliaia di cambiamenti e molte nuove storie. C'è un significato più profondo anche nel titolo, come è indicato alla fine del capitolo trentanovesimo, dove Kriyananda scrive a proposito degli insegnamenti di Yogananda: «Sebbene io affermi sempre che il mio desiderio più profondo è di convertirti al tuo più alto Sé, non esito ad aggiungere che, nel caso in cui tu sia ancora alla ricerca del tuo sentiero verso la verità, potrebbe valere la pena di esplorare le possibilità offerte da questa nuova missione, che rappresenta veramente un *nuovo sentiero* verso Dio».

*Ananda Edizioni*



PREFAZIONE DEL  
*Prof. Ervin Laszlo*

La spiritualità è una necessità permanente della vita umana. La sua esigenza varia di era in era, ma non è mai stata così forte come oggi. Il mondo che ci circonda sta andando in frantumi, in ogni campo: nella coesione sociale, nella politica, nella finanza, nel nostro rapporto con l'ambiente. Questa è realmente un'epoca di insostenibilità e di crisi. Ci troviamo di fronte a un bivio, tra l'ostinata resistenza al rinnovamento e una fondamentale rinascita. Nell'affrontare questa scelta, la spiritualità è una risorsa essenziale, benché ampiamente sottovalutata.

L'intuizione di Einstein, secondo la quale non possiamo risolvere i problemi più significativi del nostro tempo utilizzando lo stesso tipo di pensiero dal quale essi hanno avuto origine, non è mai stata così rilevante. C'è davvero bisogno di un nuovo pensiero...

La scienza, da sola, non può rispondere a questa necessità fondamentale, ma la spiritualità può farlo. Mi riferisco a quel tipo di spiritualità che è vissuta e sperimentata, non a quella trasmessa attraverso i dogmi e le dottrine delle religioni istituzionalizzate. È in relazione a queste esigenze che il prezioso racconto che ci viene offerto in questo libro, della vita non di uno, ma di due grandi maestri dello yoga, assume una straordinaria importanza. Incontriamo il maestro più anziano e il suo giovane discepolo, oggi egli stesso un maestro maturo. La storia della loro vita, della loro devozione e della loro ricerca di significato ci porta più vicini all'immagine di un mondo che è casa per ogni essere umano, per ogni essere vivente. Risponde all'esigenza di affondare le radici nel mondo reale, vissuto attraverso l'esperienza. Questi maestri ci mostrano come possiamo ricollegarci con il mondo che ci circonda, con gli altri e soprattutto con noi stessi.

E come possiamo sentirci a casa in questo cosmo che dona la vita e la fa evolvere, nel grembo della mente, dello spirito e della coscienza.

Da sempre l'essere umano ha cercato di riconnettersi con un universo dotato di significato, ma tale ricerca non è mai stata così impellente e cruciale come oggi. Viviamo in tempi critici. Il vecchio sta andando in frantumi e il nuovo non è stato ancora interamente scoperto. Ci serve una guida, e ciò significa che abbiamo bisogno della scienza, ma anche della spiritualità. Il messaggio di questi maestri spirituali è che possiamo trovare la spiritualità di cui abbiamo bisogno. Non siamo in errore quando pensiamo che il mondo sia più di una macchina fredda, impersonale e senz'anima, come si è creduto nei tempi moderni. Il mondo ha un significato, uno scopo. E noi possiamo collegarci con questo mondo, percepirne il significato e comprenderne lo scopo. La via per farlo è una spiritualità vissuta, sperimentata, e per trovarla non c'è guida migliore del comprendere le vite, i pensieri, le rivelazioni e le intuizioni dei grandi maestri spirituali. Proprio come Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda.

Consiglio questo bellissimo racconto di due grandi maestri come una mappa per comprendere il mondo come un cosmo vivente, del quale tutti noi siamo elementi organici ed essenziali. È giunta l'ora di spogliarci dall'illusione dell'epoca moderna e di sentirci a casa nell'universo. È ora di seguire il sentiero che ci viene indicato da Yogananda e Kriyananda. È il sentiero giusto per ognuno di noi, e per l'intera umanità. Nel punto critico in cui la famiglia umana deve scegliere tra uno sviluppo che conduce allo sfacelo e forse all'estinzione, e un mondo nuovo, dinamico, di evoluzione collettiva, abbiamo bisogno di raggiungere livelli di spiritualità più profondi o più elevati. Proprio come ci mostra questo libro. Quando leggiamo il racconto commovente e appassionante di queste grandi vite, non possiamo più dubitare del tipo di sviluppo che dovremmo scegliere.

Auguro al lettore di trascorrere molte ore appaganti e significative leggendo le pagine di questo grande libro e di trovarvi le informazioni – anzi, l'ispirazione – per vivere una vita ricca e densa di significato, come parte di quel grande slancio evolutivo che ha fatto progredire la mente e lo spirito dell'uomo e che, perfino nei momenti di crisi e di tribolazione, può sollevarlo verso stadi sempre più alti di sviluppo ed eccellenza.

*Prof. Ervin Laszlo*

Filosofo della scienza, candidato al premio Nobel per la pace,  
cancelliere della Giordano Bruno University

NOTA DEL  
*Traduttore*

Le citazioni bibliche riportate dall'Autore sono tratte per lo più dalla Bibbia *King James* o da altre versioni ampiamente diffuse nel mondo inglese.

Per la traduzione italiana ci si è invece riferiti alla versione ufficiale *C.E.I.*, seconda edizione (1974) a cura della Conferenza Episcopale Italiana, anche chiamata *La Gerusalemme*, che rappresenta la traduzione ufficiale tuttora più diffusa per l'uso liturgico cattolico in Italia.

Per alcuni passi biblici, tuttavia, si è riscontrato che questa versione si discostava eccessivamente da quella utilizzata dall'Autore. In questi casi si è preferito fare ricorso alla nota versione protestante *Nuova Diodati*, che è risultata più vicina alla *King James* in quanto basata sullo stesso testo di riferimento, il cosiddetto *Textus Receptus*, ricostruito dal greco.

Nei pochi casi in cui né l'una né l'altra versione riportavano parole o espressioni ritenute importanti dall'Autore, si è tradotto direttamente il testo da lui citato.

L'utilizzo della *Nuova Diodati* o di una traduzione diretta dall'inglese è stato segnalato in nota.



## *Introduzione*

Dalla sua pubblicazione, oltre trent'anni fa, *Il Sentiero* è apparso in molte lingue e numerose edizioni. Di recente l'ho riletto e ho deciso che, dopo così tanti anni, un po' di revisione editoriale gli avrebbe giovato. Sebbene lo stesso tempo sia trascorso anche per me, portandomi ora all'età di ottantadue anni, ho deciso di non offrire al lettore un resoconto aggiornato della mia vita. Essenzialmente, infatti, questo libro non è mai stato inteso come un'autobiografia, ma piuttosto come un racconto della mia vita con Paramhansa Yogananda. Il mio scopo fondamentale era quello di narrare la sua vita dalla prospettiva di un discepolo, poiché sentivo che, così facendo, avrei soddisfatto un'esigenza che era stata trascurata.

Ho accennato in questo libro alla profonda umiltà che aveva spinto Yogananda, nella sua autobiografia, a parlare più degli altri grandi santi che aveva conosciuto, piuttosto che di se stesso. In effetti, leggendo la sua autobiografia, il lettore comune potrebbe trarre l'impressione che l'autore stesso non fosse neppure un maestro, ma semplicemente un ricercatore spirituale sincero e devoto che aveva avuto la fortuna di incontrare tutti quei santi.

Ciò che ho fatto, quindi, è stato completare la storia della sua vita da un punto di vista obiettivo. In questo senso, avrei potuto intitolare questo libro *Il vangelo di Paramhansa Yogananda*, se non fosse per il fatto che ho scritto anche altri libri che contengono centinaia di suoi detti.

Questo libro è anche, e principalmente, un seguito dell'autobiografia di Yogananda, che, come mi è stato riferito, è diventata l'autobiografia spirituale più venduta di ogni tempo ed è tuttora, dopo oltre sessant'anni, uno dei libri spirituali più venduti nel mondo.

Le vicende che hanno reso la mia vita simile a una saga hanno un valore universale, in quanto sono state soprattutto una ricerca della verità.

Di conseguenza, questo libro riguarda più i principi che le persone o gli eventi.

La mia storia, narrata in dettaglio nella Prima Parte, ha inizio con la mia ricerca giovanile, che si svolse in molte direzioni: nella scienza, nella politica, nell'arte, nella letteratura, nel teatro, nella religione, nella filosofia e (finalmente) nella spiritualità. Spero che quest'opera possa far risuonare nei lettori qualche corda sensibile, perché ciò di cui ho parlato in queste pagine è una ricerca di fondamentale importanza nella vita di ogni uomo.

Un giorno un discepolo chiese a Yogananda: «Lascerò mai il sentiero spirituale?».

«Come potresti?» gli chiese il Maestro. «Ogni persona al mondo è sul sentiero spirituale».

Questo libro è un tentativo di dimostrare la verità di quelle parole.

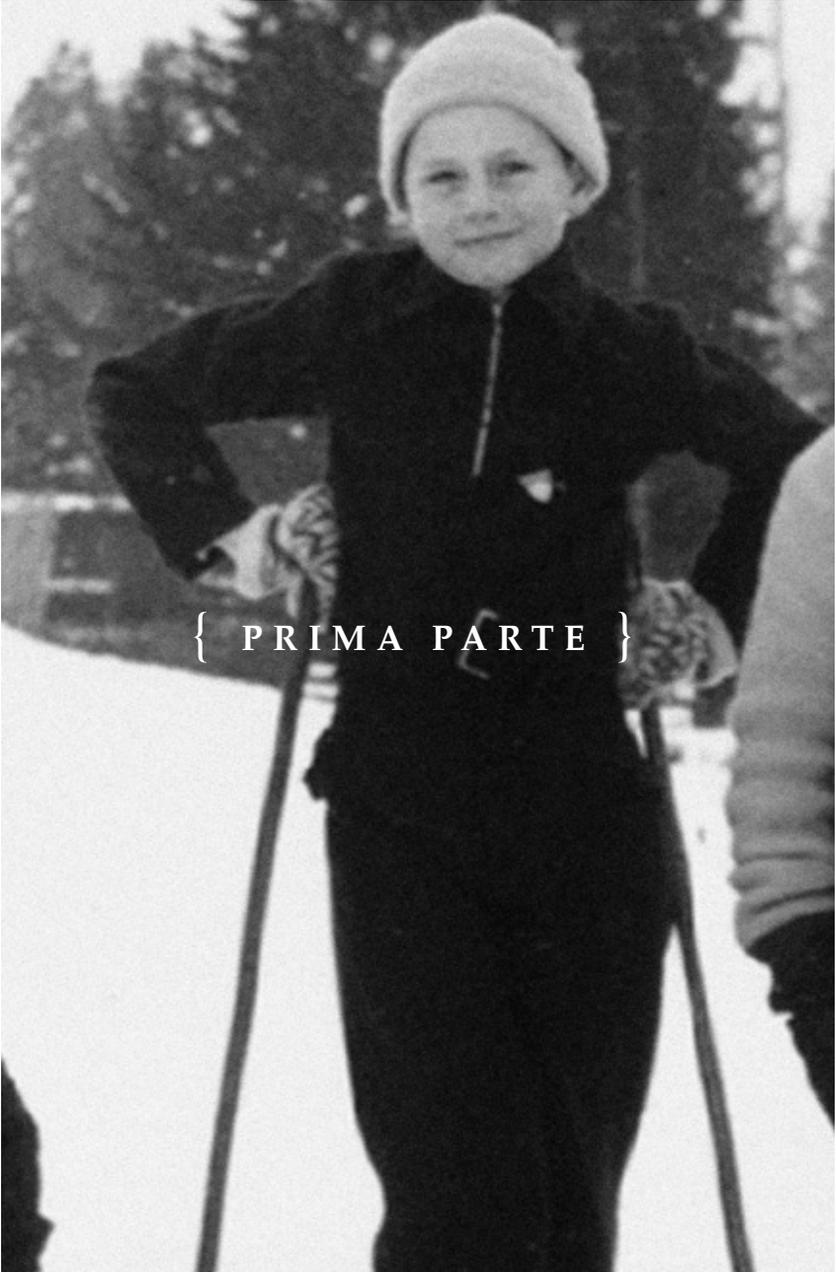
Incontrai Paramhansa Yogananda il 12 settembre 1948, all'età di ventidue anni. Avevo appena letto la sua autobiografia ed essa mi aveva ispirato a prendere il primo pullman che attraversava il Paese (da New York a Los Angeles, dove lui viveva). Quel libro mi aveva toccato così profondamente che le prime parole che rivolsi a Yogananda, per me inconcepibili anche solo una settimana prima, furono: «Voglio essere vostro discepolo».

Il Guru deve aver compreso quanto fosse disperato il mio desiderio delle verità che egli aveva da condividere, poiché mi accettò come discepolo e monaco in quello stesso incontro. Da quel momento in poi ho vissuto con lui per i restanti tre anni e mezzo del suo soggiorno terreno, e ho servito lui e la sua opera per tutta la mia vita.

*Swami Kriyananda*  
*Pune, India*  
*31 gennaio 2009*









## CAPITOLO: 1

### *Il pellegrino intaglia il suo bastone*

---

**A**CCADE QUALCHE VOLTA che un essere umano, pur non essendo di per sé eccezionale, si imbatta in una persona o in un evento eccezionale che infonde alla sua esistenza un grande significato. La mia vita è stata benedetta da un tale incontro più di sessant'anni fa, nel 1948. Proprio qui in America, emblema, fra tutti i Paesi, d'indaffarata efficienza, progresso materiale e competenze pragmatiche, ho incontrato un grande maestro che era in intimo contatto con Dio e costantemente immerso nella visione dell'Eternità. Il suo nome era Paramhansa Yogananda. Veniva dall'India, anche se sarebbe più giusto dire che la sua patria era il mondo intero.

Se qualcuno, prima di quell'incontro, mi avesse suggerito che potevano trovarsi riuniti in un singolo essere umano tanta radiosità, gioia dinamica, sincera umiltà e amore, avrei risposto, anche se forse con un sospiro di rimpianto, che tale perfezione non è raggiungibile dall'uomo. Se poi avesse aggiunto che in questa era scientifica sono accaduti dei miracoli divini, avrei riso di gusto. Allora, infatti, orgoglioso com'ero della mia "saggezza" intellettuale tipica del ventesimo secolo, mi facevo beffe persino dei miracoli della Bibbia.

Ora non più. Sono stato testimone di eventi che hanno sbeffeggiato la beffa stessa. Ora so, per esperienza diretta, che i miracoli divini accadono realmente sulla Terra. Credo inoltre stia arrivando un tempo in cui per innumerevoli uomini e donne dubitare di Dio sarà impensabile quanto dubitare dell'aria che respirano. Dio, infatti, non è morto. Solo l'uomo muore a tutto ciò che vi è di meraviglioso nella vita, quando si limita alle acquisizioni terrene e ad aumentare il proprio prestigio agli occhi del

mondo, trascurando le realtà spirituali che sono il fondamento di ciò che egli è veramente.

Paramhansa Yogananda parlava spesso del nobile destino spirituale dell'America. Quando lo sentii fare per la prima volta questa affermazione, mi meravigliai. *L'America?* Tutto ciò che conoscevo di questo Paese era il materialismo, la spinta competitiva, l'atteggiamento di compiaciuto pragmatismo nel liquidare come irrilevante qualunque cosa fosse troppo sottile per essere misurata con strumenti scientifici. Con il tempo, tuttavia, quel grande insegnante mi rese consapevole di un altro aspetto, di una sotterranea corrente di anelito al Divino che forse non si avverte nei nostri intellettuali o nei nostri sedicenti rappresentanti culturali, e che tuttavia pulsa nel cuore della gente comune. L'amore degli americani per la libertà, dopo tutto, ha avuto inizio con la ricerca, secoli fa, della libertà *religiosa*. L'importanza che hanno sempre avuto nella loro storia l'uguaglianza e la cooperazione volontaria, riflette principi insegnati nella Bibbia. Lo spirito pionieristico degli americani affonda le radici in questi principi. E quando il nostro popolo non trovò più frontiere nel continente nordamericano e iniziò a esportare all'estero le proprie energie pionieristiche, portò nuovamente con sé quello spirito di libertà e di volontaria collaborazione, dando ovunque un nuovo modello all'umanità. In questi principi gemelli, Paramhansa Yogananda vedeva la chiave che avrebbe consentito all'umanità di salire il prossimo gradino sulla scala dell'evoluzione.

La visione del futuro che egli ci presentava era una condizione di fratellanza mondiale in cui tutti gli uomini sarebbero vissuti insieme in armonia e libertà. Come passo verso questa realizzazione universale, egli esortava tutti coloro che erano liberi di farlo a unirsi in quelle che soleva chiamare "colonie di fratellanza mondiale": piccole comunità spirituali in cui le persone, vivendo e lavorando insieme in comunione di intenti, avrebbero sviluppato la consapevolezza della vera fratellanza di tutti gli uomini in quanto figli e figlie dello stesso, unico Dio.

Ho avuto il destino di fondare la prima di tali "colonie di fratellanza mondiale", esempi delle migliaia di comunità simili che, secondo quanto ha predetto Yogananda, sono destinate a sorgere in tutto il mondo.

Poiché lo spirito pionieristico affonda le radici in principi che sono essenzialmente spirituali – e che implicano la perenne ricerca di un modo di vivere non solo migliore, ma anche più elevato – quello spirito non ha contribuito soltanto a espandere le frontiere dell'uomo verso l'esterno,

ma, soprattutto negli ultimi decenni, ha iniziato a *interiorizzarle*, ad allargare verso l'interiorità le frontiere della coscienza umana e a risvegliare nelle persone il desiderio di armonizzare la propria vita con la verità e con Dio.

Fu in risposta alle divine aspirazioni di questi pionieri dello spirito che Paramhansa Yogananda venne in America. Gli americani, disse, erano pronti a imparare la meditazione e la comunione con Dio attraverso la pratica dell'antica scienza dello yoga.\* Proprio come uno dei massimi esponenti dello yoga dell'India moderna egli fu inviato in Occidente dai suoi grandi maestri.

Lo spirito pionieristico, in tutti gli stadi della sua manifestazione, ha giocato un ruolo importante nella mia vita e nel mio retaggio. Numerosi miei antenati sia da parte di padre che di madre furono pionieri nel senso tradizionale del termine: molti di loro furono ministri del Vangelo o medici di frontiera. I miei nonni paterni parteciparono alla grande corsa alla terra che portò all'acquisizione del territorio dell'Oklahoma nel 1889. Altri miei antenati ebbero un ruolo attivo, benché non di esplorazione, nella grande avventura dello sviluppo americano. Mary Todd, moglie di Abramo Lincoln, era mia parente, come pure Robert E. Lee, avversario di Lincoln nella guerra civile. Mi fa piacere essere collegato a entrambi gli schieramenti di quel conflitto che divise l'America, poiché la mia tendenza nella vita è sempre stata quella di comporre le contraddizioni, cercando, per usare un'espressione della filosofia indiana, "l'unità nella diversità".

Mio padre, Ray P. Walters, nacque troppo tardi per essere un pioniere nel senso originario. Essendo comunque un pioniere nel cuore, prese parte alla nuova ondata di espansione e cooperazione internazionale, lavorando per la Esso come geologo petrolifero in Paesi stranieri. Anche mia madre, Gertrude G. Walters, faceva parte di quella nuova ondata: dopo la laurea si recò a Parigi a studiare il violino. Entrambi i miei genitori erano nati in Oklahoma, ma si incontrarono a Parigi. Dopo il matrimonio, mio padre fu assegnato ai giacimenti petroliferi in Romania, così entrambi si stabilirono a Teleajen, una piccola colonia anglo-americana a circa tre chilometri a est della città di Ploesti. Teleajen fu teatro della mia urlante entrata in scena sul palcoscenico della vita.

\* *Yoga*: una parola sanscrita che significa "unione" o, più esattamente, autointegrazione. Lo yoga è anche un sistema di tecniche psicofisiche che aiutano l'uomo a conseguire l'unione cosciente con lo Spirito Infinito, Dio. Lo yogi, cioè il praticante della scienza dello yoga, acquisisce esteriormente anche la visione dell'unità che sottende a ogni forma di vita.

Il mio corpo, come è tipico del crogiolo di razze americane, è il prodotto di una miscela di diverse aree geografiche: Inghilterra, Galles, Scozia, Irlanda, Olanda, Francia e Germania. Dal piccolo Galles, il meno esteso tra questi sette, ho ricevuto il mio cognome, Walters. Kriyananda, infatti, è un appellativo monastico che acquisii soltanto nel 1955, quando ricevetti l'iniziazione nell'antico ordine indiano degli Swami.

Attraverso il processo della nascita, ogni corpo umano è una nuova creazione. Non così l'anima. Ero già completamente me stesso quando venni al mondo, ne sono convinto. Ho scelto questa particolare famiglia perché l'ho trovata in armonia con la mia natura e ho sentito che questi erano i genitori che, meglio di chiunque altro, mi avrebbero dato le opportunità di cui avevo bisogno per il mio sviluppo spirituale. Pur essendo grato ai miei genitori per aver accolto me, un estraneo, nella loro famiglia, mi sento meno in debito nei loro confronti per avermi reso ciò che sono. Ho descritto i miei genitori, i loro antenati e il Paese da cui provenivano, per mostrare le tendenze con le quali ho scelto di associarmi per compiere tutto il bene di cui fossi stato capace, per me stesso e, così speravo, anche per gli altri.

Ciascuno di noi è un pellegrino in questo mondo. Vi giungiamo soli, percorriamo per qualche tempo il sentiero che abbiamo scelto, poi, di nuovo, ce ne andiamo in solitudine. La nostra è una destinazione sacra: sempre oscuramente intuita, ma di rado consapevolmente conosciuta. In modo deliberato o seguendo un cieco istinto, direttamente o indirettamente, ciò che tutti gli uomini cercano veramente è la Gioia: Gioia infinita, Gioia eterna, Gioia divina.

La maggior parte di noi, purtroppo, vaga in questo mondo come un pellegrino senza mappa. Immaginiamo che il santuario della Gioia sia là dove viene adorato il denaro, il potere, la fama o il divertimento. Solo dopo aver vagato a lungo, finalmente delusi, ci fermiamo a riflettere in silenzio. Allora scopriamo, forse con estremo stupore, che la nostra meta non è mai stata lontana da noi, anzi, *non è mai stata più lontana del nostro stesso sé!*

Il sentiero che percorriamo non ha dimensioni fisse. Può essere lungo o breve, e questo dipende soltanto dalla purezza delle nostre intenzioni. È il sentiero che Gesù descrisse dicendo: «Il regno di Dio non viene in modo da attirare l'attenzione, e nessuno dirà: "Eccolo qui, o: eccolo là". Perché il regno di Dio è dentro di voi!».\* Percorriamo questo sentiero, ma

\* LUCA 17,21. [Così nella *King James's Bible* citata dall'autore. La versione italiana a cura

in realtà non lo percorriamo affatto, perché la meta, essendo interiore, ci appartiene già. Dobbiamo solo rivendicarla come nostra.

Lo scopo principale di questo libro è di aiutare te, caro lettore, a far sì che questa rivendicazione abbia successo. Spero che queste pagine ti aiutino a evitare, tra le altre cose, alcuni degli errori che io stesso ho commesso nel corso della mia ricerca. I fallimenti di una persona, infatti, possono a volte essere istruttivi quanto i suoi successi.

Sono nato a Teleajen il 19 maggio 1926, pressappoco alle sette del mattino. James Donald Walters è il nome completo che ho ricevuto al battesimo nella piccola chiesa anglicana di Ploesti. Poiché c'erano molti James nella comunità, sono sempre stato conosciuto con il mio secondo nome, Donald, che avevo preso da un prozio, Donald Quarles, il quale in seguito prestò servizio come Segretario generale dell'aeronautica militare sotto il presidente Eisenhower. Anche James era un nome di famiglia, poiché era il nome del mio nonno materno. Il mio destino, tuttavia, era di rinunciare completamente a queste identità familiari, per assumerne una nuova, più elevata e spirituale.

Mia madre mi disse che, per tutta la gravidanza, si era sentita colma di gioia interiore. «Signore» aveva pregato ripetutamente «questo primo figlio lo dono a Te».

La sua benedizione, forse, non diede frutti così rapidamente come lei avrebbe sperato; tuttavia li diede gradualmente – si potrebbe quasi dire inesorabilmente – nel corso degli anni.

La mia, infatti, è la storia di una persona che fece del suo meglio per vivere senza Dio, ma che, grazie a Dio, fallì nel suo intento.



I miei genitori, Ray e Gertrude Walters, a Teleajen, Romania, nel maggio del 1926, pochi giorni dopo la mia entrata in scena in questa vita.



Mia madre, i miei fratelli Dick e Bob, e io (a destra). Se Dick aveva un anno, io ne avevo cinque.



Yogananda nel tipico gesto indiano di saluto: *Namaste*, «Mi inchino a te».  
La sua anima si inchinava a Dio in ogni essere umano.



---

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 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 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 dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, 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 anche un compositore di fama internazionale, che ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

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.

Swami Kriyananda è stato insignito del Premio della Bontà 2003 su nomina di Tara Gandhi Bhattacharjee, nipote del Mahatma; nel 2006 è stato nominato Membro Onorario del Club of Budapest International.



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

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di una 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.

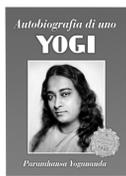
*Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi visitare il sito [www.ananda.it](http://www.ananda.it) oppure telefonare allo 0742.813.620.*



*Ananda Edizioni* TI PROPONE ALTRE LETTURE

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

## LIBRI DI PARAMHANSA YOGANANDA



### AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

*Edizione originale del 1946, disponibile anche in audiolibro!*

*Paramhansa Yogananda*

Uno dei classici spirituali più amati degli ultimi sessant'anni, ora nell'edizione fedele alla versione originale del 1946. Lo spirito e le vibrazioni del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda sono qui catturati in tutta la loro inalterata forza e immediatezza. Un libro straordinario che dona ispirazione, speranza e illuminazione ai ricercatori della verità di ogni sentiero. Questa nuova traduzione include brani affascinanti finora inediti in italiano. 528 pagine, con fotografie in bianco e nero.

**AUDIOLIBRO:** Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. Il CD Mp3 contiene oltre 5 ore di ispirazione.



### SUSSURRI DALL'ETERNITÀ

*Paramhansa Yogananda*

*Tra i più ispiranti libri di preghiere mai scritti!* In questa raccolta Yogananda condivide i suoi meravigliosi pensieri colmi di anelito al divino, ispirandoci a cogliere la segreta presenza di Dio negli eventi quotidiani. Ognuna di queste poesie-preghiere ha il potere di accelerare la crescita spirituale, fornendoci centinaia di modi per iniziare una conversazione con Dio.

*Include:* sacre richieste all'Infinito, canti e poesie, invocazioni ai grandi maestri del mondo, preghiere per ottenere la devozione, l'illuminazione, la saggezza, la prosperità, la salute, l'amore divino... e molto altro ancora! 320 pagine.



### POESIE DALL'ETERNITÀ *con testo inglese a fronte*

*Paramhansa Yogananda*

Un'edizione speciale con tutte le poesie contenute nel libro *Sussurri dall'ETERNITÀ*, per godere pienamente non solo del significato, ma anche del suono e della vibrazione originale di questi capolavori, scritti dal grande maestro Paramhansa Yogananda. 136 pagine.

## COLLANA "ETERNA SAGGEZZA DI PARAMHANSA YOGANANDA"



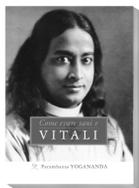
### COME ESSERE SEMPRE FELICI

*Paramhansa Yogananda*

In questo libro sono svelati i segreti, semplici e profondi, per portare la felicità in ogni momento della tua vita. Imparerai a cercare la felicità là dove realmente si trova, per raggiungere il vero successo e la gioia duratura. 200 pagine, con fotografie in bianco e nero.

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

—*Paramhansa Yogananda*



### COME ESSERE SANI E VITALI

*Paramhansa Yogananda*

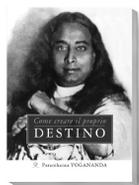
Ricarica il corpo con l'Energia Vitale! In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Inoltre, contiene i meravigliosi Esercizi di ricarica. 208 pagine, con fotografie in bianco e nero.



### COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

*Paramhansa Yogananda*

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questa raccolta di brani inediti ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. Contiene indicazioni concrete ed efficaci per attingere alle invincibili qualità dell'anima, sintonizzarsi con la presenza divina e superare gli ostacoli più grandi, come la paura, il nervosismo e la collera. 208 pagine, con fotografie in bianco e nero.



### COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

*Paramhansa Yogananda*

Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? Possiamo davvero creare un futuro migliore? In questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci presenta una visione nuova ed espansiva delle nostre potenzialità più profonde! 176 pagine, con fotografie in bianco e nero.



## COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

*Paramhansa Yogananda*

La nostra definizione del successo si limita di solito alla prosperità monetaria e al potere, ma in questa raccolta di scritti inediti Yogananda ci ricorda che quello che cerchiamo davvero nella vita sono la felicità, la salute e l'illuminazione spirituale. 200 pagine, con fotografie in bianco e nero.

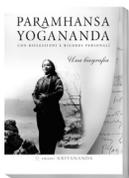


## COME AMARE ED ESSERE AMATI

*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. Questo libro è una guida pratica per espandere i confini del nostro amore e sperimentare l'Amore Universale in tutte le nostre relazioni. 192 pagine, con fotografie in bianco e nero.

## LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA



## PARAMHANSA YOGANANDA

UNA BIOGRAFIA, con ricordi e riflessioni personali

*Swami Kriyananda*

Dai ricordi diretti di un discepolo nasce questa straordinaria biografia del grande maestro indiano. Grazie alla sua vivida memoria, Swami Kriyananda ci regala storie e racconti inediti su Yogananda e lo presenta in un'ispirante immagine a tutto tondo, cogliendone tutti gli aspetti: la sua saggezza, il suo umorismo, il suo amore infinito. 368 pagine, con fotografie in bianco e nero.



## CONVERSAZIONI CON YOGANANDA

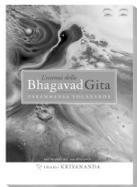
*461 dialoghi inediti del grande maestro, oggi con DVD*

*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 custodito questi preziosi "appunti" e, dopo avere meditato a lungo su queste verità, condivide con noi questi gioielli di saggezza, devozione e umorismo.



DVD ALLEGATO: Swami Kriyananda ci spiega, con intimità e chiarezza, come ha incontrato Paramhansa Yogananda nel 1948 e come la sua vita è stata trasformata da quell'incontro. DVD 52 minuti.



## 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.

«Monumentale!». –Prof. Ervin Laszlo, candidato al Nobel per la Pace



## 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.

«Una visione di Gesù, di Dio e della vita stessa molto più ampia e profonda di quanto avremmo mai potuto immaginare...». –Dott. Paolo Lissoni, teologo

## IO AMO MEDITARE CON CD

Swami Kriyananda



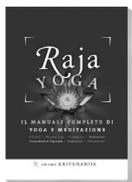
È un fatto: in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! La meditazione non è affatto difficile da imparare. In questo prezioso libro sarai guidato passo per passo da uno dei massimi esperti contemporanei, Swami Kriyananda, che ha imparato a meditare con il grande maestro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

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

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



LASCIATEVI GUIDARE: Oggi con best-seller CD in allegato, 10 meditazioni guidate con musica ispirante in sottofondo. Libro 144 pagine, CD 66 minuti.

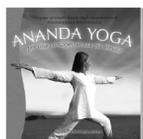


## RAJA YOGA

*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. Assolutamente unico nel suo genere, questo manuale contiene tutto ciò che serve per ispirare il ricercatore spirituale con entusiasmo e determinazione. Il corso, con spiegazioni dettagliate sull'essenza del *Raja Yoga* (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per studenti di ogni livello. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.



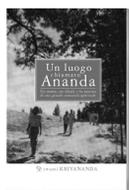
## ANANDA YOGA PER UNA CONSAPEVOLEZZA PIÙ ELEVATA

*Swami Kriyananda*

Basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, l'*Ananda Yoga* ci offre l'*Hatha Yoga* così come era originariamente inteso: come strumento per elevare la coscienza e contribuire allo sviluppo spirituale. Insegna a sintonizzarsi con la coscienza di ogni posizione, per raggiungere attraverso la pratica un maggiore benessere fisico, atteggiamenti positivi, chiarezza mentale e una consapevolezza più elevata. Con indicazioni sugli aspetti spirituali di ogni posizione. Un gioiello per chiunque pratichi lo yoga. 252 pagine con foto a colori.

«Questo libro arriva al Cuore dello Yoga, come Paramhansa Yogananda lo ha trasmesso e insegnato a Swami Kriyananda. Il cuore è Ananda-Beatitudine. Lo Yoga originale, come potremo leggere in queste pagine, ci aiuta a conquistare il nostro vero Sé: *Sat-Cit-Ananda*».

–*Elisabetta Furlan (trad. Sivananda), vicepresidente Accademia Yoga, Roma*



## UN LUOGO CHIAMATO ANANDA

*Swami Kriyananda*

La storia di *Il nuovo Sentiero* continua! *Un luogo chiamato Ananda* è un libro pieno di avventura, che parla di Swami Kriyananda e della sua straordinaria realizzazione di un nuovo modello di vita basato sulla spiritualità e sulla cooperazione. È anche una guida pratica per coloro che desiderano vivere guidati dai più alti principi della libertà interiore.

L'autore descrive l'appassionante viaggio che lo ha condotto a fondare le comunità Ananda, veri e propri modelli di vita per il nostro tempo. Una storia profondamente ricca di significato, diversa, per certi aspetti molto insolita, il cui messaggio è comunemente universale. 488 pagine con fotografie.



## EDUCARE ALLA VITA

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

Inspirato agli insegnamenti di 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 fotografie.

## Altri libri basati sui principi di EDUCARE ALLA VITA

*Educare con gioia: Come aiutare bambini e adolescenti a scoprire i veri valori della vita*, di Michael Nitai Deranja: un manuale ricco di suggerimenti ed esercizi pratici nati dalla trentennale esperienza dell'autore.

*Le fiabe della gioia*, di Clarita Poselli, per nutrire l'anima dei bambini.

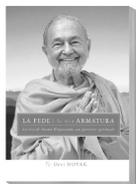
## BIOGRAFIE DI SWAMI KRIYANANDA



## 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 incondizionato. L'autrice, raccogliendo il frutto di quarant'anni di attenta osservazione, ci regala duecento splendide storie. 458 pagine, con fotografie.



## LA FEDE È LA MIA ARMATURA

*La vita di Swami Kriyananda, un guerriero spirituale*  
Devi Novak

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

ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA  
*basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda*

Affermazioni per l'autoguarigione  
Supercoscienza  
L'arte di guidare gli altri  
Attrarre la prosperità  
La promessa dell'immortalità  
Vivere con saggezza, vivere bene  
Il segno zodiacale come guida spirituale  
I Segreti  
L'intelligenza intuitiva  
La religione nella nuova era  
Perché non adesso?  
Dio è per tutti  
Città di Luce  
Il matrimonio come espansione del Sé  
Speranza per un mondo migliore!

COLLANA POEMI

La terra del sole d'oro  
Il gioiello nel loto  
Il Cantante e l'usignolo

Grazie al sostegno dei nostri soci, in questi anni abbiamo toccato tante anime con più di cinquanta titoli. Diventando socio, oltre a sostenere la diffusione di questi preziosi insegnamenti riceverai libri in omaggio, sconti e tanta ispirazione. Chiamaci allo 075.9148375 oppure scrivici a [info@anandaedizioni.it](mailto:info@anandaedizioni.it).

Titolo originale:

The New Path: My Life with Paramhansa Yogananda

Prima edizione italiana: gennaio 2013

Design: Amala Cathleen Eliott e Tejindra Scott Tully

Grafica: Tejindra Scott Tully

*Si ringraziano Massimo e Manuela Masotti,  
Luigi Perencin, Giovanni Angiulli e Maria Grazia Scalchi  
per il prezioso contributo alla revisione del testo.*

*Un ringraziamento particolare a Fabio Arrivas  
per la traduzione delle poesie.*

ISBN: 97 88897 586 036



*Ananda Edizioni*

Ananda Edizioni Associazione

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375 / fax 075-9148374

[www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it)

[info@anandaedizioni.it](mailto:info@anandaedizioni.it)

*Finito di stampare nel gennaio 2013 presso CSR Tipolitografia, Roma*

*Stampato su carta ecologica Munken Print Cream*

