



# La religione *nella* nuova era

*e altri saggi per il ricercatore spirituale*

 swami KRIYANANDA

## *Testimonianze da tutto il mondo*

---

«Ho letto raramente un libro come questo, in cui posso essere d'accordo con ogni parola; in cui ogni parola, ogni pagina, risplende di compassione, comprensione e saggezza. Kriyananda è veramente il grande apostolo del divino amore che egli proclama essere la vera essenza della religione».

–**Prof. Ervin Laszlo**, filosofo della scienza, candidato al Premio Nobel per la Pace, autore di *Il punto del caos* e *Risacralizzare il cosmo*

«Questo nuovo, illuminante libro di Swami Kriyananda è un tributo al grande Maestro indiano Paramhansa Yogananda, il suo Guru. Dall'esperienza del contatto con lui è nata l'ispirazione, la ricerca, l'opera di tutta una vita».

–**Paola Giovetti**, scrittrice, giornalista

«Questa straordinaria opera del nostro amato Swami Kriyananda è un dono speciale per l'anima, che ci offre una notevole comprensione spirituale e una profonda saggezza. È un meraviglioso contributo a tutta l'umanità, donatoci proprio nel momento in cui ci accingiamo ad affrontare un periodo di grandi cambiamenti e le sfide personali e globali che lo accompagneranno. Rivolgo a Swamiji il mio infinito apprezzamento e la mia gratitudine per le copiose benedizioni che continuiamo a ricevere da lui».

–**Neale Donald Walsch**, autore della serie *Conversazioni con Dio*

«... Questo libro, ricco di informazioni legate tanto alle nuove scoperte scientifiche quanto alle antiche tradizioni sacre, è l'ultimo in ordine di tempo che Kriyananda ci regala: un invito a uscire da schemi rigidi in materia spirituale, a capire che il divino è Uno e non ci possono essere religioni in lotta tra loro per l'affermazione del proprio Dio. È il tempo del risveglio, dell'unione, della comprensione che siamo tutti gocce del medesimo oceano, dell'amore incondizionato, raggi della Luce Divina ... Mi auguro che l'umanità possa veramente risvegliarsi, percepire la presenza dei Maestri, per camminare insieme verso la Luce, aiutati anche da letture come queste che stimolano il contatto con il profondo».

–**Manuela Pompas**, scrittrice, giornalista

«... Quest'ultimo libro di Swami Kriyananda ... è una perfetta sintesi del concetto di Nuova Era e spiega concisamente il valore eterno della pratica spirituale in tutti i contesti della vita. Sarà, come tutte le opere di Swami Kriyananda, un testo utile per le scuole di ogni ordine e grado quando l'educazione civica sarà sostituita dall'educazione spirituale e ciò speriamo avvenga molto presto in questo inizio della Nuova Era, l'Età dell'Acquario o *Dwapara Yuga*». –**Giorgio Pisani**, presidente Gruppo Teosofico Besant-Arundale

«Quest'opera si configura come una sintesi perfetta di tutte le sapienze spirituali elaborate nel corso della Storia umana, mostrandone la fondamentale unità al di là delle differenti terminologie culturali. E questo non per fare di una tale Verità un nuovo dogma imposto alla libera creatività umana, ma all'opposto, per proiettare la coscienza del genere umano verso il Futuro: non verso una catastrofica fine del Mondo, bensì verso l'inizio di un nuovo Mondo, ove infine e per sempre non vi siano che Verità, Sapienza e Libertà, edificate sul fondamento ontologico dell'Amore di Dio ...».

–**Dr. Paolo Lissoni**, medico, studioso di teologia

«... Con questo straordinario libro, Kriyananda ci offre i principi e le basi per una nuova religione, che trascende quelle attuali e fonda tutto sul rapporto d'amore che dovrà legare l'uomo alla Natura e ad ogni creatura del nostro Universo».

–**Gian Marco Bragadin**, scrittore, produttore, autore TV, presidente di Melchisedek Edizioni

«Kriyananda cerca sempre nuove parole, nuovi argomenti per parlare dell'insegnamento di Paramhansa Yogananda, per farne conoscere il pensiero, per rendergli omaggio. Eppure, spiega, egli non ha mai vissuto il suo essere un discepolo di Yogananda come un senso di dipendenza: ... “Lungi dal farmi diventare un automa, l'obbedienza a lui ha rafforzato notevolmente la mia volontà. Quello che ho trovato nella sua guida è stato, soprattutto, un senso sempre crescente di libertà interiore” ... Il richiamo di fondo, il filo della narrazione è il richiamo all'agire come canali delle benedizioni di Yogananda.

Un insegnamento ... certamente valido anche oggi, in un'era di conquiste scientifiche e tecnologiche, in una Nuova Era, quella del *Dwapara Yuga*».

–**Prof.ssa Maria Immacolata Maciotti**, professore ordinario di Sociologia dei processi culturali, Università La Sapienza, Roma

«Swami Kriyananda ha raccolto in questo libro il meglio delle lezioni ricevute dal suo grande guru Yogananda, sviluppate e aggiornate dalla sua lunga esperienza che parte dal 1948, anno in cui incontrò il suo Maestro ... Sri Yukteswar, maestro di Yogananda, ha avuto ispirazioni di ordine scientifico e spirituale esposte nel suo libro *La scienza sacra* ... Egli fece notare che dal 1700 in poi sono emerse a livello planetario nuove energie e nuovi maestri. *Dwapara Yuga* è il nome di questo processo ascensionale verso la realizzazione di una società più cosciente delle proprie potenzialità evolutive perché formata da individui che ascolteranno la voce interiore e attingeranno energia dalla scintilla divina che è in ognuno di noi. Da questo libro possiamo attingere nuove forze per realizzare la Nuova Era col suo mantra *Dwapara Yuga*. Grazie a Swami Kriyananda, che lo ha elaborato per noi come un grande testamento spirituale».

–**Calogero Falcone**, studioso delle religioni

«Swami Kriyananda ha spiegato in modo intimo ed esaustivo che ci troviamo in una “Nuova Era”: non un’era di supposizioni, elucubrazioni o riflessioni, ma di scambio e trasferimento di energia e, soprattutto, di espansione dell’energia ... Con umiltà, Swami Kriyananda mostra al lettore che, indipendentemente dall’educazione e istruzione ricevuta e dalle preferenze spirituali di ognuno, la verità eterna è l’amore, il quale, nella sua forma più alta, è Dio. Dato che ogni anima fa parte di quell’energia Divina, la condizione di ogni uomo è sempre stata, e sempre sarà, una condizione divina». —**Rev. Paula T. Webb**, scrittrice, fondatrice del National InterFaith Council

«Swami Kriyananda si è dedicato incessantemente ai profondi insegnamenti del suo amato guru Paramhansa Yogananda e continua a mostrarci come le meschine differenze nelle pratiche religiose e la violenza nel nome di quelle pratiche non siano un sentiero del cuore, ma dell’interesse egoistico. I suoi insegnamenti ci ricordano che la verità è esattamente il contrario e che la radiosa realizzazione del Sé può colmare il nostro cuore e aiutarci a vivere in un modo più pacifico e spiritualmente appagante, nel riconoscimento del grande spirito dell’uomo, che è presente in tutte le religioni quando viene praticata la realizzazione del Sé».

—**Fred Alan Wolf, Ph.D.**, autore di *Lo yoga della mente e il viaggio nel tempo* e di numerosi altri libri

«Swami Kriyananda, saggio moderno, ha scritto ancora una volta un capolavoro spirituale, allo stesso tempo pratico e illuminante. Questo libro affascinante getta uno sguardo sulla Nuova Era e su come possiamo accogliere nel modo migliore sia le sue sfide che le sue possibilità di risveglio spirituale. Un’opera di grande utilità, specialmente in questo momento». —**Rev. Justin Epstein**, Unity Church of Hilton Head Island

«... Alla scuola del suo guru Yogananda e del guru del suo guru Sri Yukteswar, Kriyananda ha scoperto e affinato il suo carisma profetico. Così si sente di affermare che il nostro futuro sarà migliore del nostro passato e del nostro presente perché all’insegna di tre vittorie: della semplicità sulla complicazione (Dio è semplice, l’uomo tende a complicare); della persona sulle cose (l’uomo è la suprema opera d’arte); della qualità sulla quantità (“più grande” cesserà di essere sinonimo di “migliore”) ... Gli uomini di religione capiranno che la vera essenza di ogni religione non saranno più i dogmi, ma la gentilezza, la coscienza, la carità ...».

—**Don Sergio Mercanzin**, fondatore e direttore del Centro Russia Ecumenica, Roma

«Leggo sempre con estremo interesse i libri di Swami Kriyananda e lo considero uno dei veri luminari spirituali di oggi. La sua nuova opera illumina il nostro cammino in questa nuova era inclusiva e post-settaria».

—**Lama Surya Das**, autore di *Gli otto gradini* e fondatore del Centro Dzogchen

«Il “nuovo” preme ai confini dell’umanità inquieta ed errabonda e costituisce l’autentica cifra della storia, soprattutto nella nostra era caratterizzata da un vero trapasso epocale ... Di essa il libro di Swami Kriyananda indica i caratteri essenziali: l’importanza della soggettività (“la coscienza è l’officina della religione”); la semplicità nel pensare e nell’agire, la domanda di qualità nelle proprie esperienze e quindi la preferenza del “sentire” sul “sapere”; l’equilibrio tra aspetti “strutturali” e aspetti spirituali, e quindi tra esteriorità e interiorità nella propria pratica religiosa. Alla luce di questi caratteri, è possibile tracciare le linee del processo trasformativo che, come investe la società, così coinvolge le religioni storiche e le tradizioni spirituali ...».

–**Padre Antonio Gentili**, Casa ritiri spirituali Padri Barnabiti Eupilio, Como

«In *La religione nella nuova era*, Swami Kriyananda apre la nostra mente e il nostro spirito a nuove possibilità. Basando la sua opera sugli insegnamenti del grande maestro dello yoga Paramhansa Yogananda e su quelli del suo saggio insegnante, Swami Sri Yukteswar, Kriyananda esplora brillantemente le tendenze fondamentali dell’era di energia che sta aprendosi davanti a noi, illustrandone le conseguenze per noi e per le generazioni future. Se desideri sapere come sarà la spiritualità dei nostri saggi discendenti – e, cosa ancora più importante, come tu stesso puoi sintonizzarti fin d’ora con il loro approccio illuminato – allora questo libro è per te».

–**Richard Salva**, autore di *Soul Journey* e altre opere spirituali

«Offre saggi profondi, ricchi di aneddoti personali e di considerevole intelligenza e intuizione, su un ampio spettro di argomenti spirituali e di interesse sociale ... Una lettura preziosa, che getterà luce su numerosi argomenti, dall’organizzazione aziendale alle relazioni sentimentali, dall’autostima alla memoria di Dio come fonte di ogni ispirazione e comprensione intuitiva».

–**Mike Ellison**, presidente del Unity Temple of Santa Cruz

Per leggere tutte le testimonianze in versione integrale, visita [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it)

LA RELIGIONE  
NELLA NUOVA ERA  
*e altri saggi per il ricercatore spirituale*



TRADUZIONE DI SAHAJA MASCIA ELLERO E CRISTINA PATRONI

© *Copyright* edizione in lingua inglese: Hansa Trust 2008

© *Copyright* edizione in lingua italiana: Ananda Edizioni 2009

*Tutti i diritti riservati*



## INDICE

vii	Prefazione di Nitamo Federico Montecucco
3	Introduzione: Come ho incontrato il mio Guru
	<i>Prima Parte: La religione nella nuova era</i>
9	Introduzione alla prima parte
15	1. Viviamo in una nuova era?
23	2. Le epoche della civiltà
39	3. Che cosa sta accadendo al nostro pianeta?
47	4. Uno sguardo al futuro
55	5. La religione nella nuova era
67	6. Le istituzioni religiose nella nuova era
79	7. Una guida per il <i>Dwapara Yuga</i>
89	8. Ananda: un primo passo
	<i>Seconda Parte: Una raccolta di saggi</i>
103	L'esame finale
123	Come comprendere gli altri
129	Le grandi illusioni
141	La sincerità
153	Solo l'amore
157	Tre benefici derivanti dall'uso dell'incenso

161	Perché ho lasciato l'università
165	I modi in cui Dio svezza il devoto (Un non-saggio)
173	Come sviluppare la fiducia in se stessi
189	Si può rendere universale l'amore?
195	I superuomini di domani?
201	Impara a vedere, sentire e pensare in modo diverso
209	La risata come espressione dello Spirito
	<i>Terza Parte: Riflessioni di un discepolo</i>
215	«Il mio Guru è Yogananda? È Krishna? È Gesù Cristo?»
241	Perché amo il mio Guru, Paramhansa Yogananda
253	Ispirazione contro istruzione (Recarsi dai santi)
269	La revisione editoriale
305	<i>Avatar</i> di Beatitudine?
	<i>Quarta Parte: La leadership spirituale nella nuova era</i>
325	1. L'importanza della gerarchia
331	2. La gerarchia nel <i>Dwapara Yuga</i>
335	3. La leadership creativa
337	4. A proposito di spazio e tempo
341	5. L'esperienza personale
345	6. Passare il testimone
355	<i>Indice analitico</i>



Questo libro di Swami Kriyananda è un contributo fondamentale alla comprensione della profonda direzione spirituale che l'umanità sta realizzando in questo tempo di grande trasformazione globale.

Oggi stiamo finalmente assaporando i frutti dell'inizio del *Dwapa-para Yuga*, l'epoca dell'energia fisica e spirituale che ascende a livelli spirituali più elevati e che ci permette una consapevolezza più chiara e globale rispetto al *Kali Yuga* degli scorsi millenni. I dati statistici provano che milioni di persone stanno virando i loro interessi dai bisogni più esteriori e materiali a dimensioni più interiori e spirituali. Milioni stanno diventando discepoli di differenti scuole di ricerca interiore.

Saranno proprio i milioni di discepoli e maestri delle differenti scuole spirituali del mondo, forti della propria unicità ma riuniti dall'amore comune per Dio e per l'umanità, a creare l'anima della nuova civiltà planetaria.

Swami Kriyananda, membro onorario del Club di Budapest, è uno dei grandi maestri spirituali che stanno aiutando la creazione di questa coscienza planetaria. Attraverso gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e il *Kriya Yoga*, Kriyananda sta portando una visione di pace, collaborazione e unità spirituale tra le persone. In questo libro, con lucida e ispirata chiarezza, egli mette a fuoco la direzione da percorrere.

Dr. Nitamo Federico Montecucco  
*ricercatore in neuropsicologia, presidente del Club di Budapest Italia*

COME HO INCONTRATO  
IL MIO GURU

**E**ro disperato. Ero nato in una famiglia benestante ed ero abituato alle comodità occidentali, allo stile di vita americano e ai valori sociali e morali dell'Occidente. Non avevo motivo di dubitare che avrei potuto avere una vita di successo, in base a quei parametri. Tutti i miei amici si aspettavano di raggiungere il successo materiale, di fare un buon matrimonio, di avere una famiglia felice e uno stile di vita confortevole in un quartiere agiato. Vivevo a Scarsdale, New York, una delle zone residenziali più ricche di tutti gli Stati Uniti. Eppure ero infelice!

«Che senso ha tutto questo?» continuavo a chiedermi. Che cos'è il denaro, se non un peso che costringe l'individuo a guadagnare sempre di più solo per rimanere a galla? Che cos'è il matrimonio, se non l'essere schiavi dell'appagamento dell'ego? Che cos'è una bella casa, se non una sorta di raffinato pollaio, in cui le persone attendono che il macellaio – la morte – tagli loro la testa, le spennì e le metta nel forno? Quanta felicità potrà mai darmi questo mondo?

Mi guardavo intorno e non vedevo nessuno che fosse realmente felice. Ancora peggio, non vedevo nessuno che sembrasse disposto ad affrontare la domanda più importante: «Qual è lo scopo della vita? Che senso ha tutto questo?».

Ero disperato. *Dovevo conoscere Dio*. Era incredibile, ma le Chiese quasi non parlavano di Lui. Tutti sembravano pensare che non fosse realistico cercarlo e che fosse impossibile *conoscerLo*. «Non essere fanatico!» mi sentivo solennemente consigliare ogni volta che parlavo del mio ane-

lito per Dio. Nessuno di coloro che incontravo sembrava capace di darmi le risposte che cercavo con tanto ardore; nessuno di coloro che incontravo sembrava particolarmente interessato alla saggezza.

Poi, un pomeriggio, in una libreria di New York, trovai *Autobiografia di uno Yogi* di Paramhansa Yogananda. Dopo aver letto appena qualche pagina di quella grande Scrittura vivente, seppi di aver trovato in lui ciò che stavo cercando: una vera guida.

Era il settembre del 1948. Non conoscevo nulla degli insegnamenti dell'India; parole come *yoga*, *karma*, *guru* e tutti i termini indiani che oggi sono ampiamente conosciuti in Occidente, erano del tutto nuovi per me. Ciò nonostante, *sapevo* che quell'uomo, Paramhansa Yogananda, possedeva ciò che cercavo.

Presi il primo autobus che attraversava gli Stati Uniti, senza soste da New York a Los Angeles. Fu un viaggio di quattro giorni e quattro notti. Quando lo incontrai, le prime parole che gli rivolsi erano parole che non avevo mai immaginato di poter dire a qualcuno: «Voglio essere vostro discepolo!».

Fu così che ebbe veramente inizio la mia vita. Il Maestro mi accettò durante quel primo incontro e mi disse: «Ti do il mio amore incondizionato». Mi sentii sopraffatto. Mi chiese se avrei preso lo stesso impegno nei suoi confronti. Come avrei potuto non farlo? Mi chiese di dargli la mia obbedienza incondizionata. Nonostante il disperato senso di urgenza con cui sentivo di aver bisogno di lui, dovetti essere sincero: «E se dovessi pensare che vi sbagliate?».

«Non ti chiederò mai nulla» rispose lui «che Dio non mi dica di chiederti». Con gioia, allora, gli feci quella promessa. Mai, da quel momento in poi, il Maestro mi ha deluso. Lungi dal farmi diventare un automa, l'obbedienza a lui ha rafforzato notevolmente la mia volontà. Quello che ho trovato nella sua guida è stato, soprattutto, un senso sempre crescente di libertà interiore.

Non avevo idea di che cosa significasse essere un maestro spirituale; non immaginavo neppure che potesse esistere una persona simile. Non sapevo nulla, infatti, di santi e di guru, ero un assoluto novellino.

La mia ignoranza avrebbe potuto aiutarmi almeno in questo senso: non avevo nulla da *dis*imparare. In lui, in ogni caso, trovai una grandezza che non avevo mai neppure sognato. Era come vivere nella presenza stessa di Dio.

Non intendo dire, con questo, che ogni sua parola fosse come una solenne dichiarazione dall'alto di una montagna. Egli era deliziosamente umano, ma non perché mostrasse di possedere difetti umani: ciò che mi indicava erano le più alte potenzialità della natura umana. Era divertente, sempre naturale, eppure anche interiormente ritirato, come se visse nella perenne consapevolezza della presenza vivente di Dio dentro di sé. Guardarlo negli occhi era come cogliere un barlume dell'infinito. Non vidi mai in quegli occhi la benché minima traccia di consapevolezza dell'ego, di piaceri e dispiaceri, di desideri o avversioni, ma solo una costante e amorevole compassione.

Il Maestro indossava la sua saggezza (come ho scritto nella mia autobiografia, *Il Sentiero*) come una vecchia giacca comoda: con perfetta disinvoltura. In sua presenza, tuttavia, percepivo costantemente la gioia e l'amore divino che egli emanava. Viveva sempre in un mondo interiore, più elevato.

Il Maestro mi dimostrò anche, in più occasioni, di possedere un'intima conoscenza della mia natura. Un giorno mi sbalordì, dicendo: «Conosco ogni tuo pensiero». Se, nella meditazione, mi attraversava la mente un pensiero che richiedeva una correzione o una "messa a punto" da parte sua, quando ci vedevamo, me ne parlava. Spesso (se altri erano presenti) vi accennava in modo così sottile che soltanto io potevo coglierlo.

Non si limitava a guidarmi con le parole, ma anche ispirando nel mio intimo una conoscenza sempre più profonda di me stesso. Come posso descrivere cosa voleva dire vivere con lui? I ristretti confini di una prefazione non me lo consentono.

Sono stato suo discepolo devoto fin da quel giorno, il 12 settembre 1948, quasi sessant'anni fa. È stata la benedizione più grande della mia vita. Vivo solo per servire lui e la sua missione. Solo per questo motivo ho compiuto tutto il lavoro di cui alcuni si meravigliano: l'insegnamento,

i libri, la musica, le comunità che ho fondato. Solo per questo motivo mi sono trasferito in India, all'età di quasi ottant'anni. È stato un onore e una gioia poter servire il mio Guru ovunque egli mi abbia mandato, inclusa ora (forse come ultima cosa) l'India, la sua terra natale. Il mio Guru era indiano, così anch'io mi sento, almeno in parte, indiano! Il mio Guru – che io considero il mio padre spirituale – era bengalese, così anch'io mi sento, per lo meno in questo senso, bengalese.

La mia preghiera è che questo libro possa riflettere, anche solo in piccola parte, la saggezza che ho acquisito da lui.



*Prima Parte*

---

LA RELIGIONE NELLA  
NUOVA ERA



I N T R O D U Z I O N E  
A L L A P R I M A P A R T E

**L**o scopo che mi propongo in queste pagine è di mostrare come una missione spirituale – indipendentemente dal suo nome e dai suoi dogmi – possa rispondere in modo significativo alle esigenze dell'intera umanità.

Paramhansa Yogananda ha profetizzato che arriverà un giorno in cui l'uomo riconoscerà in tutte le religioni un unico scopo: la realizzazione del Sé. Questa comprensione sarà accompagnata da un senso di fratellanza non settaria fra tutti i ricercatori della verità. La missione stessa di Yogananda, così come egli la descrisse, era principalmente quella di diffondere «gli insegnamenti originari di Gesù Cristo, e gli insegnamenti originari di Krishna sullo yoga». Yogananda affermò, inoltre, di essere venuto a riunire tutte le religioni e ad aiutare l'umanità a comprendere lo scopo sublime ed elevato che le accomuna. La sua missione (quella cioè di mostrare in modo particolare l'unità fondamentale di due grandi religioni) può essere considerata anche simbolica, in quanto volta a dimostrare l'unità sottostante a *tutte* le religioni. Tutti gli uomini, infatti, cercano lo stesso appagamento finale: la beatitudine di Dio. Nel senso più ampio, quindi, la realizzazione del Sé – cioè la realizzazione di Dio come Sé immanente e beato di tutti gli esseri – è il vero scopo di tutte le religioni, nonché il desiderio più profondo di ogni cuore.

Nel suo insegnamento, il grande maestro mise anche a fuoco innumerevoli verità che erano state espresse in modi diversi nel corso dei secoli. Egli dimostrò che la saggezza più elevata ha sempre contenuto in sé le medesime verità fondamentali: innanzitutto, che tutti gli uomini

sono raggi dell'unica Luce Divina; in secondo luogo, che il destino finale dell'uomo è, per sua libera scelta, quello di immergersi nuovamente nella stessa luce.

Per questo motivo, nel mio libro *Le rivelazioni di Cristo proclamate da Paramhansa Yogananda*,\* ho proposto di chiamare questa verità elevata *Sanaatan Dharma*, la Religione Eterna; in tutto l'universo, infatti, la verità suprema può essere soltanto questa: l'unione con Dio, la realtà fondamentale di tutta l'esistenza.

Yogananda ha prospettato un modo di vivere che permette all'uomo di rendere spiritualmente significativo ogni aspetto della sua vita, creando così una continuità fra i diversi ambiti dell'esistenza: gli affari e le diverse attività che riguardano il sostentamento, il matrimonio, l'educazione dei bambini, le belle arti, l'espansione del sé servendo gli altri, la suprema arte di vivere felicemente in questo corpo.

Questo modo di vivere consente inoltre agli individui, in qualunque parte del mondo vivano, di includere molteplici interessi in un'esistenza armoniosa e centrata in Dio. Durante gli anni in cui insegnò in Occidente, Yogananda esortò i suoi ascoltatori ad adottare questo stile di vita e a riunirsi per creare quelle che definì "colonie di fratellanza mondiale". Ho ricevuto da lui la benedizione di poter fondare la prima comunità Ananda di fratellanza mondiale nel 1968, su una proprietà che oggi comprende circa quattrocento ettari di terra nelle vicinanze di Nevada City, in California. Attualmente stanno funzionando con successo otto esempi di questo ideale, tutti con lo stesso nome, *Ananda*, in varie parti del mondo.

L'incredibile ampiezza della visione del Maestro, e il suo grande rilievo di carattere pratico per le necessità della nostra epoca, dimostrano che egli era, nel pieno senso del termine, un Insegnante Mondiale, e non soltanto il guru di un particolare gruppo di discepoli. In effetti, Yogananda era stato inviato per preparare la strada a una nuova era e come salvatore di «molti milioni di persone» – come disse egli stesso – che si sarebbero sintonizzate con il raggio divino che egli aveva portato. L'umanità, infat-

\* Ananda Edizioni. (N.d.T.)

ti, si trova all'alba di un nuovo risveglio in una consapevolezza spirituale sempre più forte e sempre più ampia.

Nel suo libro *La scienza sacra*, Swami Sri Yukteswar, il guru di Paramhansa Yogananda, ha affermato, basandosi sulle Scritture, che l'intera umanità è giunta a una nuova era. La Terra è entrata in questa era nel 1900, dopo un periodo di transizione, o ponte (*sandhya*), di duecento anni, durante il quale i nuovi raggi sono aumentati gradualmente di intensità. Negli antichi insegnamenti dell'India, questa epoca è chiamata *Dwapara Yuga*.

Nel primo dei quattro *yuga*, il *Kali Yuga* (lo *yuga* "oscuro"), la maggior parte delle persone percepiva ogni cosa in termini rigidamente fissi e materiali. L'umanità aveva bisogno di forme interiori, oltre che esteriori. Per quanto riguardava la realtà esterna, gli individui pensavano più facilmente agli oggetti solidi, piuttosto che ai gas e all'aria apparentemente privi di sostanza. Nel loro mondo interiore, si sentivano più a proprio agio con idee fisse e dogmi accuratamente formulati, piuttosto che con astrazioni come la relatività (solo per fare un esempio) o le sottili distinzioni tra la mente conscia e subconscia. Dal punto di vista organizzativo, avevano più familiarità con strutture rigide, e preferivano che ogni cosa fosse stabile e al proprio posto. Credevano che l'universo fosse comodamente geocentrico. Dio, per loro, era un vecchio con la barba, seduto su un trono "da qualche parte lassù", eternamente impegnato a giudicare. Poiché credevano che la Terra fosse piatta, trovavano ovviamente più facile visualizzare il paradiso come un luogo situato nel cielo, sopra di loro.

Il *Dwapara Yuga* ha portato maggiore fluidità nelle coscienze; questa è, soprattutto, un'epoca di consapevolezza dell'energia. Molte persone, accorgendosi che qualcosa di nuovo sta risvegliandosi intorno a loro e che una nuova consapevolezza sta facendosi strada nel loro intimo, accolgono in modo esuberante questa nuova era, come se li autorizzasse a eccedere illimitatamente in tutto ciò che desiderano fare.

Nelle arti (la pittura, la scultura e la musica), le forme tradizionali hanno ceduto il posto al grottesco, al banale e al blasfemo. Nell'educa-

zione, i metodi sperimentali hanno portato più confusione che illuminazione. Lo stesso si può dire della comprensione che le persone hanno della moralità e del corretto comportamento sociale.

Per questo motivo, il termine *New Age* è causa di apprensione per i “conservatori” ancora fedeli alle antiche tradizioni. In effetti, stiamo assistendo a una lotta fra i vecchi modi di fare – che un tempo sembravano “sculpti nella pietra” – e un nuovo spirito, più flessibile, che cerca di esprimersi in modo chiaro e personale.

La lotta fra il vecchio e il nuovo, pur essendo a volte ancora amorfa, è evidente ovunque. La osserviamo anche nella religione, nel conflitto tra coloro che si aggrappano alle tradizioni del passato e coloro che respingono ogni tradizione, definendola antiquata. Il solo accenno a una nuova era è sufficiente per far “mostrare i denti” ai tradizionalisti religiosi.

Per i musulmani, la cui religione poggia sull’affermazione: «Non c’è altro Dio all’infuori di Allah e di Maometto, Suo profeta», nessun’altra via è accettabile.

Per i cristiani, persino il tempo viene misurato dall’anno di nascita di Gesù Cristo. I fondamentalisti, inoltre, sono convinti che il mondo stia rapidamente avvicinandosi alla fine che sarebbe stata predetta dalla Bibbia e che è associata alla Seconda Venuta di Cristo. Anche tra i musulmani vi sono coloro che credono nell’approssimarsi di qualcosa di simile a quella “fine del mondo”.

Ovviamente, chi ritiene che gli ultimi duemila anni rappresentino una definizione letterale del termine “illuminazione cristiana”, preferisce respingere con decisione una visione del mondo nella quale il genere umano, dopo secoli di relativa oscurità, sarebbe pronto a innalzarsi verso nuove realtà.

Gran parte dell’attuale ostilità dell’ortodossia nei confronti della “nuova era” è dovuta, a mio parere, all’arroganza di alcuni di quelli che l’hanno abbracciata soprattutto per il suo aspetto di novità. Il concetto di “nuova era”, infatti, esercita un’attrazione particolare, specialmente sui giovani, che tendono in ogni caso a respingere tutto ciò che è vecchio. Anche molti scienziati si sono arrogati il ruolo di “araldi di una

nuova saggezza”, non perché si ritengano esseri umani migliori o perché sperino (se non flebilmente) che le loro scoperte possano produrre esseri umani di questo tipo, ma per il semplice fatto che alcuni scienziati (i pochissimi veri pionieri) hanno scoperto realtà dell’universo finora inaspettate.

Dai tempi di Einstein i filosofi hanno vissuto il loro momento d’oro, proponendo nei loro scritti la teoria secondo la quale la moralità, lungi dall’essere assoluta («tutto è relativo»), può essere messa completamente da parte con un po’ di manipolazione.

Al tempo stesso, gli artisti “d’avanguardia” di ogni genere, dopo aver spremuto dal concetto di “nuova era” ogni possibile effetto sorpresa, sono rimasti senza nulla da offrire per sostituire le macerie prodotte dalla loro iconoclastia, che continuano a deturpare il paesaggio.

Coloro che pretendono di dettare le mode, infine, non hanno alcuna idea chiara di come, dove o per quale motivo orientare l’attenzione della gente. Essi offrono solo concetti banali, o peggio ancora blasfemi, al posto di ciò che è degno e significativo. Per quanto mi riguarda, sono giunto alla conclusione che chiunque segua i dettami di uno “stile” dimostra di non avere gusti propri.

Il pubblico, naturalmente, è sconcertato. Non c’è da stupirsi se oggi molte persone cercano conforto in tradizioni del passato che riescono quanto meno a riconoscere. Dopo tutto, la relatività del tempo affermata da Einstein non ha fermato l’orologio di nessuno! Le scoperte scientifiche non hanno modificato alcuna realtà *umana* fondamentale. Le opere d’arte possono forse stimolare o turbare qualcuno, ma la mancanza di senso che rivelano non ispira nessuno, né offre la speranza di raggiungere nuove intuizioni future. In realtà, il massimo che il dogma “l’arte per l’arte” potrà mai realizzare, sarà ispirare un atteggiamento compiaciuto in coloro che lo accetteranno e che si considereranno favoriti da intuizioni che non sono alla portata della gente comune.

L’aspetto più evidente dei tempi in cui viviamo è che le percezioni umane stanno espandendosi in ogni campo, a mano a mano che nuove finestre si aprono sulla vastità e complessità dell’universo. Nel cuore del-

l'uomo, in ogni luogo, sta crescendo sempre più l'esigenza di dare un senso a queste rivelazioni. Non possiamo semplicemente respingerle, né possiamo abbracciarle con l'esuberanza di un adolescente che cerca nuove provocazioni. Dobbiamo valutarle e fare del nostro meglio per comprenderne le implicazioni sulla nostra vita.

Naturalmente, dobbiamo innanzitutto accettare che queste nuove onde di comprensione siano realmente senza precedenti. Dobbiamo anche superare l'eventuale timore che i valori eterni possano essere minacciati. La verità non può essere «una casa divisa»; la sedicente saggezza che non affonda le radici nella Verità o nella tradizione è, quasi sempre, una mera superstizione.

In questo saggio, mi propongo di commentare ampiamente le spiegazioni di Sri Yukteswar sulla nuova era e le sue ragioni per sostenere che ci troviamo già in essa. A riprova della sua affermazione, illustrerò alcuni fatti che egli stesso non avrebbe potuto citare nel lontano 1894, quando scrisse il suo libro, per il semplice motivo che la scienza non aveva ancora fatto le scoperte che, in seguito, avrebbero giustificato le sue argomentazioni.

La prima parte di questo saggio presenterà il contesto generale delle predizioni di Sri Yukteswar, spiegando in modo approfondito che cosa si intende con il termine “nuova era”. L'ultima parte si concentrerà in modo più specifico sulla missione di Paramhansa Yogananda per questa epoca.

Uno dei risultati della nuova consapevolezza dell'energia che sta inondando il pianeta è che le persone vengono sfidate ad assumere personalmente la responsabilità della propria vita. In un certo senso, le organizzazioni religiose potranno certamente continuare a ostacolare la diffusione della vera religione interiore, ma, come dimostrerò, potranno anche dimostrarsi benefiche per questa nuova consapevolezza, e contribuire a espanderla nello spirito del *Dwapara Yuga*. Parlerò, inoltre, del modo in cui lo stesso Paramhansa Yogananda diede il via a questo nuovo tipo di organizzazione religiosa.

VIVIAMO IN UNA NUOVA ERA?

**È** un fatto incontestabile: viviamo in una nuova era. Quasi ogni cosa ormai lo proclama, specialmente da quando è iniziato il ventesimo secolo.

Si dice che nel 1899 Charles Duell, il direttore dell'Ufficio brevetti degli Stati Uniti, abbia scritto al presidente William McKinley consigliandogli di abolire quell'ufficio. «Tutto ciò che può essere inventato» sembra abbia affermato «è già stato inventato». A quell'epoca, in realtà, praticamente ogni invenzione che associamo alla civiltà moderna era ancora sconosciuta o in una fase così rudimentale di sviluppo da sembrarci oggi comica o teneramente pittoresca. Il mondo, a quel tempo, non aveva autostrade asfaltate, automobili veloci, aeroplani; era inoltre privo di un'infinità di altri oggetti che sono diventati d'uso comune nella nostra epoca: la radio, la televisione, i registratori, i frigoriferi, le lavatrici, i computer, solo per nominarne alcuni che diamo ormai totalmente per scontati.

La sfida maggiore ha riguardato la nostra percezione della realtà. Questo cambiamento è iniziato con la scoperta, appena dieci anni dopo la pubblicazione del libro di Sri Yukteswar, che la materia è composta soltanto da vibrazioni di energia; una scoperta che ha portato all'inevitabile conclusione che l'energia è la realtà fondamentale di tutte le cose create dall'uomo che vediamo intorno a noi. Questa realtà non è alla base solo degli oggetti materiali, ma anche delle istituzioni e delle idee.

Un certo numero di persone afferma tuttora che, quando le riserve petrolifere del nostro pianeta si esauriranno, torneremo al Medioevo.



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.*



SWAMI KRIYANANDA

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

Divenuto discepolo di Paramhansa Yogananda nel 1948, 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 novantadue libri, pubblicati in ventotto lingue in novanta Paesi. Compositore di fama internazionale, ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione, sia vocale che strumentale.

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

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



### PARAMHANSA YOGANANDA

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano trasferitosi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno Yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

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

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

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



## ANANDA

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda.

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

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

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

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



*Ananda Edizioni* TI PROPONE ALTRE LETTURE



## 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

«Un grande dono all'umanità! Un tesoro di cui essere grati».

–Neale Donald Walsh, autore della serie *Conversazioni con Dio*

«Un libro che giunge nel momento più opportuno per il mondo e per coloro che cercano di conoscere personalmente Gesù».

–Rev. Paula T. Webb, fondatrice e presidente di *InterFaith Council*



## 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

«Monumentale! ... Questo libro colmerà la mente di chiunque lo legga con rispetto e meraviglia». –Prof. Ervin Laszlo, candidato al Nobel per la pace

«Le riflessioni del grande *yogi* su questo testo mirabile, custodite con entusiasmo e partecipazione affettiva nella memoria di Kriyananda, potranno essere apprezzate da qualsiasi lettore del nostro mondo e del nostro tempo».

–Prof. Stefano Piano, Università di Torino



## CONVERSAZIONI CON YOGANANDA

### *461 dialoghi inediti del grande maestro*

*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, le condivide con noi in questi gioielli di saggezza, devozione e umorismo. 458 pagine.

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

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

«Messaggi meravigliosi ... ci aiutano ad arrivare alla comunione con la causa della nostra esistenza...». –*Dott. Nader Butto, medico, autore*

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



## LA PROMESSA DELL'IMMORTALITÀ

### *Il vero insegnamento della Bibbia e della Bhagavad Gita*

*Swami Kriyananda*

In un raro e approfondito commento ai brani paralleli della Bibbia e della *Bhagavad Gita*, la Scrittura più amata dell'Induismo, Kriyananda mette in luce i significati più profondi ed esoterici dell'insegnamento di Krishna e di Gesù, chiarendone le apparenti diversità e rivelando l'Unica Verità nel cuore di ogni religione. 428 pagine.

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

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

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



## SUPERCOSCIENZA

### *Risvegliarsi oltre i confini della mente*

*Swami Kriyananda*

Molte persone hanno sperimentato momenti di coscienza elevata o di illuminazione, 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, imparando a raggiungerli con successo e regolarità e ad ottimizzarne gli effetti benefici. Un libro utile e indispensabile per tutti, da chi ha appena iniziato la propria ricerca spirituale a coloro che meditano già da lungo tempo. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.

«È una gioia leggere questo libro, dall'inizio alla fine». –*Yoga International*

«Uno splendido lavoro per tutta l'umanità».

–*Fiorella Rustici, ricercatrice spirituale, scrittrice*

«Un testo per insegnanti e studenti delle scuole del futuro».

–*Giorgio Pisani, presidente del Gruppo Teosofico Besant-Arundale*



## L'INTELLIGENZA INTUITIVA

### *Come riconoscere e seguire la guida interiore*

*Swami Kriyananda*

Questo libro spiega con estrema chiarezza che cos'è l'intelligenza intuitiva, come sintonizzarsi con essa e quali sono le pratiche per accedere alla guida supercosciente. 120 pagine.

«Quest'opera è utile all'intera umanità». –*Fabio Marchesi, scienziato*



## L'ARTE DI GUIDARE GLI ALTRI

### *La via verso una nuova leadership*

*Swami Kriyananda*

Accolto con entusiasmo da imprese di ogni tipo (dalle grandi multinazionali di consolidato successo alle giovani imprese emergenti), questo libro presenta un nuovo concetto di leadership. Il vero leader è colui che sa lavorare su di sé, che entusiasma e coinvolge i propri collaboratori e sa armonizzare le energie e il lavoro di squadra. 152 pagine.

«Abbiamo cercato a lungo un libro come questo». –*Kellogg Corporation*



### COME AMARE ED ESSERE AMATI

*Paramhansa Yogananda*

Amicizia, amore, matrimonio e figli possono portare grandi gioie nella nostra vita oppure grandi sofferenze; ciò dipende da cosa ci aspettiamo dalle nostre relazioni.

Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri, dal profondo del nostro cuore, senza paura di essere respinti. Questo libro è una guida pratica per: espandere i confini del nostro amore; superare le cattive abitudini che compromettono la vera amicizia; scegliere il partner giusto e creare un rapporto duraturo; fare l'esperienza dell'Amore Universale dietro tutte le nostre relazioni. 192 pagine, con fotografie in bianco e nero e cofanetto regalo.

«L'amore è un regalo di un cuore a un altro cuore». –*Paramhansa Yogananda*



### 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. In questo libro sono svelati i segreti, semplici ma profondi, per portare la felicità in ogni momento della tua vita: nei rapporti con gli altri, nel lavoro e in ogni aspetto delle tue giornate. Imparerai a cercare la felicità là dove realmente si trova. 200 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 esistono aspetti del successo molto più vitali e spirituali, che sono spesso trascurati. Per ricordarci che quello che cerchiamo davvero nella vita sono la felicità, la salute e l'illuminazione spirituale, è necessario un grande maestro autorealizzato. In questa raccolta di scritti inediti, Paramhansa Yogananda condivide con noi i segreti per raggiungere le più alte vette del successo materiale e spirituale. 200 pagine, con fotografie in bianco e nero.

«La prosperità non consiste soltanto nel fare denaro; richiede anche lo sviluppo dell'efficienza materiale, attraverso cui l'uomo può costantemente acquisire salute, ricchezza, saggezza e pace». –*Paramhansa Yogananda*



## IO AMO MEDITARE

### *Guida pratica alla pace interiore*

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. 144 pagine.

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

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



## CD IO AMO MEDITARE

### *10 meditazioni guidate*

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



## AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Swami Kriyananda

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



## CD AFFERMAZIONI

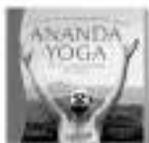
Quattro opportunità per leggere, ascoltare e praticare le affermazioni tratte dal best-seller *Affermazioni per l'autoguarigione*. Quattro temi diversi con un ispirante sottofondo di musiche di Swami Kriyananda, per accompagnare ogni momento della tua giornata e risvegliare le tue qualità più elevate. Ogni CD (40 minuti circa) è accompagnato da un libretto con le relative affermazioni.

—PER ELEVARE L'ANIMA

—PER VIVERE CON PIÙ ENERGIA

—PER APRIRE IL CUORE

—PER VIVERE CON SUCCESSO



## 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.

Questo libro è una guida ai principi fondamentali dell'Ananda Yoga. Insegna a sintonizzarsi con la coscienza di ogni posizione, per raggiungere un maggiore benessere fisico, atteggiamenti positivi, chiarezza mentale e una consapevolezza più elevata. *Ananda Yoga* offre istruzioni semplici e chiare, accompagnate da fotografie, per eseguire le posizioni; affermazioni abbinatae agli *asana* per aumentare i loro benefici per corpo, mente e anima; indicazioni sugli aspetti spirituali di ogni posizione. 252 pagine, tutte a colori.

«Tutta la mia gratitudine a Swami Kriyananda per la sensibile, sistematica e bella trasmissione dello yoga».

—*Willy van Lysebeth, presidente Institut de Yoga, Bruxelles*

«Questo libro arriva al Cuore dello yoga».

—*Elisabetta Furlan, vicepresidente Accademia Yoga, Roma*



## I SEGRETI

*Swami Kriyananda*

Ogni libro dei *Segreti* è una raccolta di trentun perle di saggezza, una per ogni giorno del mese. Amati per la loro semplicità, questi libretti riescono a esprimere in poche parole le grandi verità della vita. Con la loro grafica raffinata e le splendide fotografie a colori dell'autore, rappresentano il dono ideale per chi desideri condividere con gli altri i segreti di un'esistenza felice. Ciascun libro: 72 pagine.

*In questa collana:*

I segreti dell'amicizia

I segreti della pace interiore

I segreti della felicità

I segreti della meditazione

I segreti del successo

I segreti del matrimonio

I segreti del benessere

I segreti per portare la pace sulla Terra

I segreti dell'amore



ALTRI LIBRI DI KRIYANANDA *pubblicati da Ananda Edizioni*



Attrarre  
la prosperità



Perché  
non adesso?



Speranza per un  
mondo migliore!



Il matrimonio come  
espansione del sé



Un luogo  
chiamato Ananda



Città di  
Luce



La terra del  
sole d'oro



Il gioiello  
nel loto



Il Cantante e  
l'usignolo

— B I O G R A F I E —



Dio è  
per tutti



Swami Kriyananda  
come noi lo conosciamo



La fede è la mia  
armatura

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

Titolo originale:  
Religion in the New Age  
Prima edizione italiana: marzo 2009

In copertina: "Gaia" di Dana Lynne Andersen

Grafica di Tejindra Scott Tully

*Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato spiritualmente  
e finanziariamente alla realizzazione di quest'opera.*

Grazie a Fabio Arrivas, Giovanni Angiulli, Catia Catellani,  
Claudio Andrea Klun, Luigi Perencin, Maria Grazia Scalchi  
e Alessandra Serra per la preziosa collaborazione editoriale.

ISBN: 97 88888401 409



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

*Finito di stampare nel marzo 2009  
presso CSR Tipolitografia, Roma*

# Il mondo sta perdendo la testa, oppure sta diventando semplicemente più... spirituale?

In quest'epoca di costante e rapida trasformazione, in cui vediamo crollare i valori apparentemente solidi durati da generazioni, che cosa sta succedendo? Secondo Swami Kriyananda, discepolo diretto del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, siamo semplicemente entrati in una nuova era e dobbiamo cominciare a orientarci verso nuovi modi di pensare, agire ed essere.

Con questo libro rinasce la speranza. Finalmente qualcuno ci indica la via per affrontare le sfide del presente e del futuro: quali tendenze aspettarci, quali modelli sociali e spirituali adottare, quali aspetti del nostro sé interiore lasciare espandere e rafforzare.

In questa sorta di testamento spirituale, Swami Kriyananda distilla saggezza e consigli preziosi, offrendoci nuove prospettive sull'evoluzione dell'uomo e sul suo destino personale e collettivo. Una raccolta di saggi da assaporare lentamente, che ha il potere di risvegliare in ognuno di noi la fiducia nel domani.

«Kriyananda ci offre i principi e le basi per una nuova religione ... fondata sul rapporto d'amore che dovrà legare l'uomo alla Natura e ad ogni creatura del nostro Universo».

—GIAN MARCO BRAGADIN, *scrittore, produttore, autore TV*

«Da questo libro possiamo attingere nuove forze per realizzare la Nuova Era ... Grazie a Kriyananda, che lo ha elaborato per noi come un grande testamento spirituale».

—CALOGERO FALCONE, *studioso delle religioni*

«Una sintesi perfetta di tutte le sapienze spirituali elaborate nel corso della Storia umana». —DR. PAOLO LISSONI, *medico, studioso di teologia*

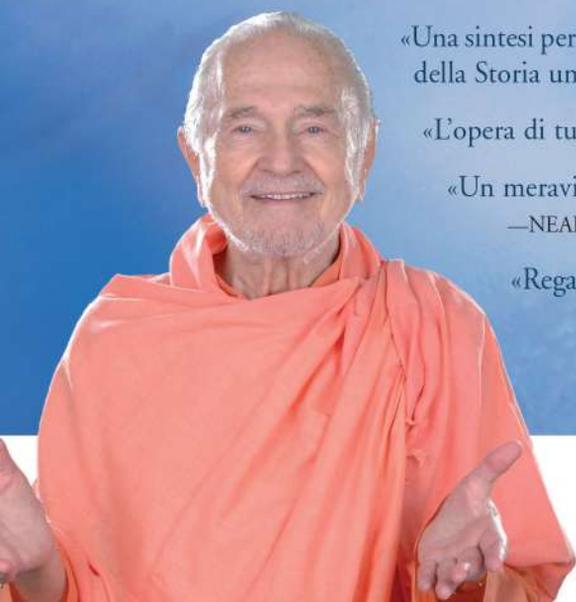
«L'opera di tutta una vita...». —PAOLA GIOVETTI, *scrittrice, giornalista*

«Un meraviglioso contributo a tutta l'umanità!».

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

«Regala al lettore una visione affascinante del futuro».

—DON SERGIO MERCANZIN, *Centro Russia Ecumenica, Roma*



ISBN 978-88-884-0140-9



9 788888 401409

92252B

€ 15,00