

LIFE FORCE

Guarire con la Forza Vitale

INSEGNAMENTI e TECNICHE
di PARAMHANSA YOGANANDA

IL POTERE DEL
PRANA

SHIVANI LUCKI

❧ Testimonianze ❧

Guarire con la Forza Vitale è un compendio di tutto ciò che è necessario sapere sull'autoguarigione, scritto da un'insegnante molto rispettata e stimata, che pratica e diffonde gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda da cinquant'anni. Ciascun libro di questa trilogia, del tutto unica, propone tecniche trasformanti a tutti coloro che desiderano una salute più florida, la pace interiore e una vita armoniosa.

–*Padma Sbri D. R. Kaartbikeyan*, ex direttore del Central Bureau of Investigation e direttore generale della Commissione nazionale per i diritti umani, presidente della Fondazione per la pace, l'armonia e il buon governo, India.

Shivani e io siamo cresciute assieme spiritualmente sotto l'occhio vigile di Swami Kriyananda. Lei mi ha preceduto di qualche anno, ma entrambe abbiamo partecipato attivamente alla fondazione della prima comunità Ananda, in California. Shivani lavorava in giardino, io in cucina. Era una vita semplice, che qualcuno potrebbe definire primitiva. Nessun *comfort*, pochi soldi e, agli occhi di molti, nessun futuro. Per noi, invece, era il paradiso in Terra. Quei primi anni dedicati a vivere solo per Dio hanno posto le fondamenta per tutte le benedizioni, le opportunità e i risultati che sono arrivati nei cinquant'anni successivi.

Sin dall'inizio, Shivani ha nutrito una grande passione per quelli che chiamavamo «gli insegnamenti originari di Paramhansa Yogananda». A quel tempo, molto poco era disponibile degli insegnamenti del Maestro e ciò che era accessibile era stato notevolmente modificato in fase di pubblicazione, in maniera tale da escludere o annacquare molte delle sue idee più rivoluzionarie. Shivani non era soddisfatta di questi resoconti di seconda mano. Voleva i documenti non ancora pubblicati o che erano fuori stampa da molto tempo, nascosti nelle soffitte polverose o nei cassetti delle scrivanie dei suoi discepoli diretti. Shivani aveva acquistato una fotocopiatrice e, non appena entrava in possesso di uno di questi tesori, li condivideva con altre anime affini, che avevano la sua stessa passione per gli insegnamenti originari del Maestro.

Gran parte degli scritti e dei discorsi originali di Yogananda attualmente disponibili è il risultato della sua determinazione a scovarli e condividerli. Shivani, tuttavia, non si è limitata a mettere assieme gli insegnamenti del Maestro, ma ha fatto molto di più: ha studiato, praticato e dedicato cuore e anima a perfezionare la sua conoscenza dei principi e delle tecniche che ha insegnato. Il suo interesse è sempre stato rivolto, in maniera particolare, ai metodi di guarigione di Yogananda.

Il frutto di tutti quegli anni di incessanti sforzi è questa straordinaria raccolta di insegnamenti, senza precedenti. Non un semplice compendio intellettuale, ma Verità esplorata, vissuta e condivisa da qualcuno che la conosce. Un dono per i secoli a venire. –**Asha Nayaswami**, autrice, relatrice di fama internazionale

Negli ultimi dieci anni, ho utilizzato molte delle tecniche di autoguarigione che Shivani Lucki presenta nella sua trilogia *Guarire con la Forza Vitale*. Si tratta di strumenti “chirurgici”, che possono essere utilizzati non solo per guarire le malattie fisiche, mentali ed emotive, ma anche per eliminare le ostinate radici del karma passato. I risultati positivi che ho ottenuto – la loro efficacia nel produrre un cambiamento duraturo – mi hanno convinto del fatto che ogni singola parola contenuta in questi insegnamenti è carica di verità e di potere. Grazie Shivani, per aver raccolto queste tecniche in un’antologia completa e accessibile.

–**Rashmi Krishnan**, già segretario per il Benessere sociale dello Stato di Delhi, India

Guarire con la Forza Vitale è una raccolta eccezionale delle tecniche fisiche e metafisiche che governano la nostra salute e la nostra felicità. Le storie di vita vissuta riportate in tutti e tre i libri dimostrano quali risultati si possono raggiungere quando siamo determinati a vivere una vita migliore. Leggi e sperimenta tu stesso!

–**Dr. Abhilasha Kumar**, neurobiologo, Basilea, Svizzera

Nei miei trent’anni di esperienza come medico sono arrivato alla conclusione che la salute è il nostro stato naturale. Noi ci ammaliano quando alziamo delle barriere, e questi insegnamenti ti aiuteranno a rimuoverle passo dopo passo, riportandoti al tuo stato naturale di pura salute e vitalità.

–**Dr. Amit Aggarwal**, professore presso il Symbiosis Medical College di Pune, India

LIFE
FORCE
Guarire con la Forza Vitale



LIFE FORCE

Guarire con la Forza Vitale

INSEGNAMENTI *e* TECNICHE
di PARAMHANSA YOGANANDA

IL POTERE DEL
PRANA

SHIVANI LUCKI

Traduzione di
Francesca Di Giannantonio e Alessandra Akshaya Limetti



Ananda Edizioni

© Copyright 2023 Shivani Lucki
© Copyright dell'edizione italiana Yogananda Edizioni 2024
Tutti i diritti riservati.

Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Le informazioni, le pratiche, gli esercizi e i suggerimenti contenuti in questo volume non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto, l'autore e l'editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico, sotto forma di autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via.



Dedicato a

PARAMHANSA YOGANANDA

e **SWAMI KRIYANANDA,**

*le cui vite e i cui insegnamenti ispirano
il nostro viaggio verso una salute radiosa
e una gioia sempre più grande.*

Vivere o morire

BASATO SU STORIE VERE



Sebbene si sentisse decisamente poco bene, Samuel non voleva allarmare la sua famiglia e, quindi, non aveva detto nulla dei dolori che si presentavano con sempre maggiore frequenza e insistenza. «Probabilmente è solo l'età» pensava. Ormai sessantenne, aveva preso in considerazione l'idea di ritirarsi da un lavoro che da tempo non lo interessava più.

Invece, dopo un controllo generale, il medico lo aveva indirizzato da un oncologo. Questi gli aveva annunciato che aveva un cancro terminale inoperabile, e che gli rimanevano forse sei mesi di vita.

Sconvolto, Samuel riferì alla sua famiglia quanto il medico gli aveva detto. Da quel giorno iniziò a morire, lasciando il lavoro per sedersi davanti alla televisione e prendere i farmaci che l'oncologo gli aveva prescritto per i sintomi. Profondamente depresso, respingeva i tentativi degli amici di tirargli su il morale con inviti a giocare a carte, a godersi una cena in famiglia o a passare del tempo con i nipoti. A che scopo? Stava per morire.

La prognosi di sei mesi si rivelò eccessivamente ottimistica: dopo tre mesi Samuel era già morto.

L'oncologo che aveva diagnosticato il cancro a Samuel aveva un altro paziente, Luca, che aveva più o meno la stessa età di Samuel e aveva ricevuto una diagnosi e una prognosi identiche. Ma quando Luca rivelò la notizia alla sua famiglia, annunciò che intendeva vivere appieno i suoi ultimi mesi.

Luca amava il suo lavoro e i suoi colleghi. Ridusse l'orario di lavoro e ridefinì il suo ruolo, concentrandosi nell'aiutare gli altri ad acquisire le competenze necessarie per portare avanti

i progetti che avevano intrapreso insieme. Nel tempo libero, cominciò a frequentare un corso di disegno per il quale prima non riusciva a trovare il tempo. L'insegnante si accorse presto del talento di Luca che, in capo a pochi mesi, già aveva schizzi sufficienti per una piccola mostra.

Luca era più felice che mai. Insieme a sua moglie viaggiò in luoghi esotici: sperimentarono una quantità di diverse culture, differenti cibi e tradizioni, e fecero nuove interessanti amicizie.

Prima, Luca non sempre trovava il tempo per condividere la vita dei suoi due figli adolescenti. Ora, invece, cominciava a scoprire che ragazzi meravigliosi fossero e, volendo lasciare loro dei ricordi felici, si assicurò che potessero condividere con lui piccole avventure e trascorrere del tempo significativo insieme.

Dopo tre mesi, Luca tornò dall'oncologo. Questi gli annunciò che il tumore era diminuito. Dopo sei mesi, si era ulteriormente ridotto e, dopo un anno, era scomparso del tutto. Le visite di controllo dopo tre, cinque e dieci anni lo hanno trovato completamente libero dal cancro.

*Quando chiudiamo le porte alla vita,
la vita ci abbandona.
Quando accogliamo la vita,
la vita ci abbraccia!*



INDICE

VIVERE O MORIRE | 5

PREFAZIONE | 9

PREMESSA | 11

INTRODUZIONE | 13

PARTE I: IN PRINCIPIO | 21

CAPITOLO PRIMO: La storia delle origini | 23

CAPITOLO SECONDO: Universi paralleli | 29

CAPITOLO TERZO: Il Giorno di Brahma | 35

CAPITOLO QUARTO: L'evoluzione umana | 43

CAPITOLO QUINTO: La trasformazione dell'ego | 63

CAPITOLO SESTO: Segnali di benessere e sintomi di malattia | 77

CAPITOLO SETTIMO: E che dire del karma? | 89

NOTE — Parte I | 95

PARTE II: LA MEDITAZIONE COME TERAPIA | 99

CAPITOLO PRIMO: La realizzazione del Sé | 103

CAPITOLO SECONDO: Benefici per la salute | 105

CAPITOLO TERZO: Metafisica della meditazione | 115

CAPITOLO QUARTO: Il viaggio della meditazione | 121

CAPITOLO QUINTO: La concentrazione | 131

CAPITOLO SESTO: Le esperienze della meditazione | 135

CAPITOLO SETTIMO: Autoguarigione e meditazione | 141

CAPITOLO OTTAVO: La meditazione *Kriya* | 147

CAPITOLO NONO: I consigli dei saggi | 151

NOTE — Parte II | 155

PARTE III: LA FORZA VITALE GUARISCE | 159

CAPITOLO PRIMO: L'era dell'energia | 161

CAPITOLO SECONDO: La dieta a base di *prana* | 167

CAPITOLO TERZO: Il *prana*, la spina dorsale e i *chakra* | 177

CAPITOLO QUARTO: La forza di volontà | 207

NOTE — Parte III | 230

PARTE IV: RICÀRICATI DI ENERGIA! | 235

CAPITOLO PRIMO: Prenditi cura della tua salute | 239

CAPITOLO SECONDO: Gli Esercizi di ricarica con la Forza Vitale | 273

CAPITOLO TERZO: Altri esercizi con la Forza Vitale | 297

NOTE — Parte IV | 314

PARTE V: STILE DI VITA | 317

CAPITOLO PRIMO: La tua dieta *pranica* | 319

CAPITOLO SECONDO: L'esercizio fisico | 345

CAPITOLO TERZO: La disintossicazione | 349

NOTE — Parte V | 371



GLOSSARIO | 376

BIBLIOGRAFIA | 379

FOTO & ILLUSTRAZIONI | 383

SUGLI AUTORI | 384

RINGRAZIAMENTI | 387

PREFAZIONE

DR.SSA MIRABAI VALENTINA PANFILIO

Come ti sentiresti se, invece di partire per le vacanze estive, dovessi urgentemente affrontare un intervento chirurgico alla spina dorsale, così delicato da minacciare la qualità della tua vita e persino la capacità di camminare? Come medico, ero perfettamente consapevole della gravità della mia situazione. Quella limitazione funzionale e quel dolore che stavo vivendo per la prima volta nella mia vita mi assalivano riempiendomi di incertezze e, nonostante la mia fede e il mio ottimismo usuali, la paura del fallimento chirurgico si insinuava nei miei pensieri, scalfendo la serenità che tanto mi sforzavo di mantenere.

In quei momenti di fragilità, sentivo l'urgenza di qualcosa di straordinario, qualcosa che potesse offrire al corpo e alla mente tutte le *chance* di riuscita e di guarigione, preparandoli al tremendo stress che stavano per affrontare.

Avevo bisogno di un corpo in salute, di calma mentale, di gioia rigenerante, di fiducia ma soprattutto di un metodo. E sapevo esattamente a chi rivolgermi: chiamai Shivani.

Ho incontrato Shivani Lucki per la prima volta nel 2017, durante un ritiro di *Kriya Yoga* presso il centro spirituale di Ananda Assisi. Non conoscevo nessuno dei relatori, ma non appena la ascoltai, fui rapita dalla sua vitalità, dalla sua arguzia, dalla profondità e limpidezza dei suoi argomenti. Con una combinazione di fede profonda, conoscenza illimitata e un umorismo disarmante, Shivani mi ammalì e divenne la mia mentore segreta.

Nel corso degli anni Shivani, insegnante di meditazione *Kriya* di fama internazionale e massima esperta nelle terapie di guarigione di Yogananda, divenne non solo la mia docente nei corsi dell'Accademia di *Raja Yoga*, ma soprattutto una fonte inesauribile di ispirazione. Un esempio vivente di forza di volontà, entusiasmo e grinta sorridente, e la prova tangibile di come gli insegnamenti del maestro Paramhansa Yogananda mi avrebbero trasformata.

Così, mi preparai per quel difficile intervento seguendo la sua intensa tabella di marcia energetica costituita da Esercizi di ricarica, preziosi consigli e visualizzazioni per comunicare con i tessuti e le cellule nervose, e rassicurarli prima del trauma chirurgico. Acquistai il primo libro della sua trilogia come compagno di degenza e per riempire i lunghi giorni di immobilità che mi attendevano.

Guarire con la Forza Vitale non è un semplice manuale, ma un autentico e prezioso *road book** che conduce in un viaggio affascinante e profondo, a partire dalle origini dell'Energia Cosmica.

Basata sugli insegnamenti più preziosi – anche quelli meno noti – del grande maestro spirituale Yogananda e organizzata con una chiarezza e competenza rare, quest'opera di Shivani è resa davvero speciale dall'autrice grazie alla sua capacità di prendere argomenti complessi, che spesso sembrano inaccessibili, e renderli comprensibili attraverso una narrazione ispirata e chiaramente guidata da una Coscienza Superiore.

Pagina dopo pagina, si è guidati in una scoperta graduale e appassionante, non solo delle tecniche di autoguarigione, ma anche del significato profondo di cosa sia l'energia guaritrice e di come sostenga il nostro stato di salute.

Guarire con la Forza Vitale non è stato per me solo un libro da leggere, ma un'esperienza viva, che ha trasformato la malattia in opportunità di conoscere in maniera intima la Grande Forza Consolatrice che ha sostenuto il mio corpo e la mia mente, e dato sollievo al dolore anche quando l'analgesia tradizionale non sortiva alcun effetto.

Per chi ha affrontato, come me, la fragilità della malattia, questo libro rappresenta una guida potente e rassicurante, capace di trasformare l'incertezza e la paura in forza! Anche se non hai mai conosciuto la malattia, potrai però trovare la chiave per preservare e potenziare la tua salute, grazie alla guida di Shivani e agli insegnamenti divini di Yogananda.

L'opera di Shivani ti offre non solo spiegazioni dettagliate, ma ti accompagna passo dopo passo in un cammino di risveglio interiore e di guarigione. Qui troverai un tesoro di saggezza che ti aiuterà a mantenere il corpo, la mente e lo spirito in perfetta armonia, svelando il segreto per vivere una vita piena di energia e vitalità. È un'opera che parla al cuore e all'anima, offrendo non solo strumenti, ma anche una nuova prospettiva di vita.

Guarire con la Forza Vitale è l'arte di vivere al massimo delle tue potenzialità.

–**Mirabai Valentina Panfilio**, dottoressa in odontoiatria e chirurgia odontoiatrica

* Strumento cartaceo, antenato dei moderni navigatori satellitari, tutt'ora usato nei *rally* e nel motociclismo per orientarsi in percorsi avventurosi e accidentati.

PREMESSA

Il potere di guarire sé stessi e di canalizzare l'energia risanante a beneficio degli altri è troppo spesso considerato un talento speciale, riservato a pochissimi individui. In realtà, è un dono che tutti possediamo e che possiamo riscoprire e sviluppare attraverso le giuste pratiche. Il corpo umano, la mente e l'anima dispongono di enormi risorse, che li rendono capaci di adattarsi, di sopravvivere e di prosperare in ogni circostanza.

La vita moderna non ci aiuta a mantenere un buono stato di salute. L'inquinamento, i cambiamenti climatici, gli eccessivi stimoli sensoriali a cui siamo sottoposti rendono quest'epoca un tempo in cui è sempre più difficile costruire e conservare una vita felice e in salute. Non possiamo mai sapere, inoltre, quando una "bomba karmica" sta per esplodere nella nostra vita. Le tecniche illustrate nei volumi di questa trilogia ti aiuteranno a migliorare la qualità della tua vita nell'immediato e a prepararti ad affrontare qualsiasi sfida ti si ponga davanti.

Se in questo momento sei in buona salute, questi libri ti aiuteranno a raggiungere uno stato di benessere ancora più ricco di vitalità.

Se sei soggetto a malattie, ansie, paure e delusioni, o se sei sempre in riserva di energie, questi libri possono condurti sul sentiero della vitalità fisica, della chiarezza mentale, della stabilità emotiva e della pace interiore.

Paramhansa Yogananda, autore di *Autobiografia di uno yogi*, ha dimostrato in molte occasioni di possedere il potere divino di guarire. Tuttavia, la sua missione principale non era quella di esibire la sua unicità, ma di mettere tutti noi nelle condizioni di guarirci da soli nel corpo, nella mente e nello spirito. In parole povere, «di occuparci personalmente della nostra salute».

Nei cinquant'anni in cui ho studiato, praticato e insegnato le tecniche che illustro in questa trilogia, ho potuto sperimentare innumerevoli volte il loro enorme potere di guarigione. Le ispiranti storie personali riportate nei tre libri ne testimoniano lo straordinario valore.

Grazie alla pratica quotidiana delle tecniche basate sulla Forza Vitale, la mia paralizzante stanchezza appartiene ormai al passato e ho di nuovo energia vitale a sufficienza per fare giardinaggio e lavorare come volontaria con i bambini bisognosi. – Jenny, Svizzera

Dopo il mio incidente quasi mortale, i medici dissero che la mia guarigione avrebbe richiesto almeno dodici mesi. Costretta in un

letto di ospedale, praticavo gli Esercizi con la Forza Vitale più volte al giorno. Dopo quindici giorni, sono stata dimessa dall'ospedale, e dopo tre mesi sono tornata alla vita normale. – Vinu, Nuova Delhi

A seguito delle terapie a cui mi ero sottoposto per curare il tumore che mi era stato diagnosticato vicino alla spina dorsale, non ero più in grado di camminare. Il medico mi disse che avrei dovuto rimanere a lungo in ospedale. Ho praticato gli Esercizi con la Forza Vitale mentalmente, mentre ero ricoverato. Dopo tre giorni ho ripreso a camminare, e in breve tempo il medico, stupefatto, mi ha dimesso. – Rinus, Paesi Bassi

Con i tre volumi di *Guarire con la Forza Vitale*, il mio scopo è quello di offrirti un manuale pratico di tutti gli insegnamenti di Yogananda sull'autoguarigione, in cui ho incluso anche materiale non facilmente reperibile prima d'ora.

Nel volume *Il potere del prana*, imparerai come accedere al potere della Forza Vitale e come canalizzarlo. Nel volume *I superpoteri della mente*, imparerai a usare i superpoteri mentali per guarire te stesso e gli altri. Nel volume *Le leggi del magnetismo*, sono illustrate le sottili leggi del magnetismo e dell'attrazione, e come utilizzarle per migliorare le relazioni, accrescere la prosperità finanziaria e proteggersi dalle vibrazioni nocive. Nell'epilogo di quest'ultimo volume, dedicato a transizione e trascendenza, parliamo della morte, del morire e dell'aldilà.

Ti auguro salute, felicità e successo, e di raggiungere la realizzazione del Sé. Mentre procedi nella lettura di questi libri, tieni a mente le parole del grande maestro himalayano Mahavatar Babaji:

«Anche solo una piccola pratica di questa religione
ti salverà da atroci paure e colossali sofferenze».



INTRODUZIONE

Il libro che hai tra le mani appartiene alla trilogia *Guarire con la Forza Vitale*: tre libri (*Il potere del prana*, *I superpoteri della mente* e *Le leggi del magnetismo*) che ti faranno da guida nel tuo viaggio verso una salute più florida e piena. Insieme, i tre volumi offrono una panoramica completa degli insegnamenti e delle tecniche di Paramhansa Yogananda sull'autoguarigione e sulla realizzazione del Sé.

In particolare, il volume intitolato *Il potere del prana* ci riporta alle origini, quando la Forza Vitale diviene il potere che plasma la Creazione. Yogananda ci mostra come attingere a questo potere e come usarlo per infondere vitalità al nostro corpo. Questa forza, inoltre, è all'origine dell'eterna lotta tra l'anima e l'ego, che è la causa principale di tutte le malattie. Grazie alle pratiche descritte in questo libro, imparerai come riconciliare questi due antagonisti attraverso le tecniche di meditazione, come rigenerare le cellule e gli organi del tuo corpo con gli Esercizi di ricarica di Yogananda e come nutrirti e mantenere il tuo corpo libero dalle impurità con le sue ricette dietetiche e disintossicanti. In una sorprendente sezione di questo volume, troverai anche la tecnica di Yogananda per utilizzare i poteri del sole a scopo di autoguarigione.

I superpoteri della mente, invece, illustra i superpoteri delle dimensioni cosciente, subconscia e supercosciente della mente. Troverai, inoltre, consigli dettagliati su come spezzare la morsa delle abitudini negative, come usare le affermazioni per incidere nel cervello nuove abitudini di pensiero e come imparare a cooperare con la più alta fonte di guarigione, l'Amore Divino.

Infine, il volume *Le leggi del magnetismo* rivela il modo in cui la forza di attrazione opera nelle nostre vite: come ci mette in contatto con gli amici delle vite passate e come possiamo usarla per attirare le risorse economiche e umane necessarie per avere una carriera di successo. Il capitolo finale illustra come sintonizzarsi con le sottili frequenze vibratorie guaritrici dei mantra e della musica, della natura, dei luoghi sacri e delle persone ispiranti. Vi troverai importanti tecniche per rafforzare l'aura magnetica che ci protegge dalle influenze negative che minacciano il nostro benessere e la nostra salute fisica, mentale, emotiva e spirituale.

Non siamo soli in questa ricerca. Alcuni di coloro che sono venuti prima di noi, sia nelle epoche passate che in tempi più recenti, hanno raggiunto le vette più alte della completa realizzazione e ci hanno indicato la strada per raggiungere a nostra volta quelle altezze.

Una di queste guide dei tempi recenti è Paramhansa Yogananda.

Paramhansa Yogananda

Autore del grande classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*,^[1] Yogananda è universalmente riconosciuto come un maestro spirituale illuminato dei tempi moderni. Aveva il dono straordinario di distillare l'essenza della saggezza delle grandi Scritture dell'India, presentandola nella forma che lui stesso aveva definito “*how-to-live teachings*” [“insegnamenti su come vivere”] utili e accessibili anche a noi, oggi.

Yogananda nacque in India nel 1893, alle soglie del *Dwapara Yuga*, l'Era dell'energia. L'avvento di questa nuova era ha reso possibili le scoperte di Albert Einstein e Nikola Tesla sulla natura dell'energia, e le numerose innovazioni che hanno liberato l'umanità dalle limitazioni della materia.

Solo nel primo decennio del ventesimo secolo sono state create alcune importanti invenzioni – come quella della radio, del radar e dell'elettrocardiogramma, per menzionarne soltanto alcune – che hanno rappresentato una svolta epocale. Oggigiorno, l'energia alimenta tutti i nostri sistemi di comunicazione e di trasporto, per non parlare degli innumerevoli dispositivi che semplificano e migliorano la nostra vita quotidiana.

Quando Yogananda giunse sulle coste del Nuovo Mondo nel 1920 – all'incirca nel periodo in cui i fratelli Wright fecero il loro primo volo e Henry Ford produsse il Modello T – il momento era propizio e le persone erano desiderose di apprendere tecniche di automiglioramento basate sui principi dell'energia.

Sebbene Yogananda non sia ricordato in primo luogo come guaritore miracoloso, nei suoi primi cicli di conferenze in America offrì molte dimostrazioni pubbliche del potere di autoguarigione. Il 21 ottobre 1924, tenne un primo “incontro pubblico sulla guarigione divina” a Portland, nell'Oregon. Il 1° novembre 1925, durante un seminario sulla guarigione presso il suo quartier generale a Mount Washington, Los Angeles, guarì una donna affetta da una nevrite paralizzante, restituendole la capacità di camminare senza stampelle.

Nella città di Washington, nel 1927, circa cinquemila persone parteciparono al suo seminario sulla guarigione. In quel periodo, Yogananda fu invitato alla Casa Bianca, dove incontrò il Presidente Calvin Coolidge.

I titoli dei suoi interventi pubblici riflettono lo spirito scientifico della nuova era:

Praticare la religione in modo scientifico

Guarigione scientifica spirituale

La legge dell'attrazione: come attirare consapevolmente abbondanza e salute

La mente: deposito di potere infinito

Armonizzare i metodi di guarigione fisica, mentale e spirituale.



Quando era guidato divinamente a farlo, Yogananda talvolta operava delle guarigioni, ma la sua intenzione come guida spirituale era, in realtà, quella di insegnare agli altri i metodi con cui attirare l'inesauribile Forza Vitale per guarire sé stessi. In queste pagine, Yogananda ci dona le chiavi per svelare i misteri della vita.

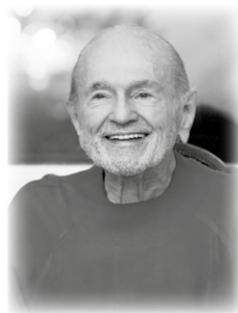
Oltre ai cinque milioni di copie dell'*Autobiografia di uno yogi* in circolazione, Yogananda è autore di altri libri ampiamente diffusi. Nei volumi di questa trilogia sono inclusi importanti scritti sulla salute e sulla guarigione che non sono facilmente reperibili altrove. Di particolare rilievo sono le sue prime lezioni per corrispondenza, scritte di suo pugno tra il 1923 e il 1935, gli articoli scritti per le riviste della sua organizzazione (*East-West* e *Inner Culture*), tra cui le sue "Ricette per la salute, l'intelletto e lo spirito", e i suoi commenti paralleli alla *Bhagavad Gita* e alla Bibbia cristiana.

Ho attinto abbondantemente a tali fonti in questi tre libri. Quello che ho cercato di trasmettere, come compilatrice, organizzatrice e commentatrice, è la saggezza di Yogananda, nella sua voce e nelle sue parole. Tutte le sue citazioni sono accompagnate nel testo dal simbolo dell'occhio spirituale.



Swami Kriyananda

J. Donald Walters, divenuto in seguito Swami Kriyananda, venne accolto da Yogananda come discepolo e monaco nel 1948. Su richiesta del Maestro, Kriyananda studiò attentamente i suoi scritti, specialmente quelli sulla *Bhagavad Gita* e sulla Bibbia. Prese molti appunti nel corso degli interventi pubblici del Maestro e durante le loro conversazioni private, e li incluse in seguito nei suoi libri *Il nuovo Sentiero* e *Conversazioni con Yogananda*. Yogananda lo mise a capo dei monaci, lo nominò ministro e lo autorizzò a insegnare, conferendogli anche l'autorità di iniziare le persone alla scienza del *Kriya Yoga*. Yogananda gli rivelò che la sua vita professionale avrebbe contemplato l'insegnamento e la scrittura.



Durante i suoi sessantacinque anni come discepolo (1948-2013), Kriyananda ha tenuto conferenze in tutto il mondo, tra cui anche interventi quotidiani sui principali canali televisivi indiani. Ha pubblicato circa centoquaranta libri, in cui ha dimostrato come gli insegnamenti del suo Guru possano essere applicati per migliorare ed elevare le nostre attività quotidiane negli affari, nelle relazioni professionali e personali, nell'istruzione, nella musica e nell'arte, e per conseguire salute, benessere e vitalità.^[2] Alcuni estratti di questi articoli e lettere inedite sono riportati nei volumi di questa trilogia, nelle note alla fine dei vari capitoli e nelle appendici.

Mi sono formata con Kriyananda dal 1969 fino alla sua morte, e ho praticato e condiviso questi insegnamenti per cinquant'anni. Oltre che dagli scritti di Yogananda, quindi, ho ampiamente attinto anche alle opere di Kriyananda. Tutte le sue citazioni nel testo sono accompagnate dal simbolo della gioia.



Materiale interattivo

In ogni volume troverai esercizi che ti aiuteranno a praticare ciò che hai imparato. Sperimentare personalmente le tecniche ti darà un'immediata consapevolezza dei loro benefici.

Ogni esercizio è abbinato a un obiettivo di miglioramento personale, come ad esempio identificare le nostre abitudini positive e negative, utili o dannose. Fare gli esercizi nel momento in cui sono proposti ti aiuterà a portare i loro benefici nella tua vita quotidiana.

Puoi eseguire la maggior parte degli esercizi man mano che procedi nella lettura dei libri, a tuo piacimento. In alcuni casi, invece, ti verranno proposti degli esercizi di scrittura, che potrai trovare nelle appendici online e che potrai scaricare e completare sul tuo computer o tablet o stampare e completare su carta.

Le Appendici: un tesoro di ulteriori ispirazioni!



Solo per i lettori di questo libro, nel sito ----- (oppure scansionando questo QR code) sono disponibili le seguenti risorse online:

- Oltre venti articoli di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, molti dei quali resi disponibili al pubblico per la prima volta.
- “I segreti della guarigione spirituale”: tre ispiranti discorsi di Swami Kriyananda.
- Tre video dell'autrice con istruzioni dettagliate per praticare gli Esercizi di ricarica.
- Pratiche guidate di meditazione e di visualizzazione, sia in formato video che audio.
- Video con istruzioni e pratiche guidate di *pranayama*.
- Esercizi per la salute della spina dorsale, e molto altro!

Sei inoltre invitato a unirti alla *Healing Life Force Community*, per ricevere consigli sulla guarigione e partecipare a sessioni interattive e seminari con l'autrice. Visita il sito www.healinglifeforces.com.
(Al momento i contenuti pubblicati sono disponibili esclusivamente in lingua inglese.)

Storie

Particolarmente coinvolgenti, ispiranti e istruttive sono le storie, che ho riportato in tutti e tre i libri, di persone che hanno usato queste tecniche per la propria guarigione. Alcune di esse sono allegoriche, altre sono riprese dalla mitologia, ma per la maggior parte raccontano esperienze di vita vissuta.

Terminologia

Poiché questo è fondamentalmente un manuale di pratiche spirituali per migliorare la propria salute e raggiungere la guarigione, non si può non tenere conto dell'importanza centrale dello **Spirito**. Indipendentemente dal concetto che ne abbiamo e dal modo in cui ci relazioniamo personalmente con Esso, l'idea di una Realtà Superiore deve occupare una posizione centrale, se vogliamo comprendere e utilizzare in maniera efficace questi principi e queste pratiche.

Un ateo può trovare valore in questi insegnamenti? Sì, perché sono profondamente radicati nel modo in cui gli esseri umani sono fatti. Anche se rifiutiamo il concetto di "Dio", possiamo riconoscere che esiste una più alta fonte di saggezza e ispirazione. Molti scienziati, tra cui il fisico e cosmologo Stephen Hawking, e scrittori di fantascienza, come Isaac Asimov, hanno negato l'esistenza di Dio, pur sostenendo e divulgando principi cosmologici che fanno riferimento alla sfera spirituale.

Yogananda ci ha incoraggiato a diventare "scienziati spirituali". Ha spiegato che, mentre gli scienziati della materia si avvicinano all'Infinito dall'esterno, gli scienziati spirituali lo fanno partendo dall'interno.^[3]

Lo psicologo e ricercatore David DeSteno parla di «scienza celata dietro i benefici della religione».

Sono arrivato alla conclusione che il rapporto tra scienza e religione sia piuttosto sfumato. Ora li vedo come due approcci finalizzati a migliorare la vita delle persone, che spesso sono complementari. [...] Se ignoriamo questo insieme di conoscenze, se rifiutiamo di prendere sul serio queste tecnologie spirituali e di considerarle una fonte di idee e di ispirazione, rallentiamo il progresso della scienza stessa e limitiamo le sue potenzialità benefiche per il genere umano.^[4]

Sia che ci si consideri scienziati, esperti di tecnologia o semplici credenti, tutti noi possiamo sperimentare i risultati pratici di queste tecniche di guarigione.

Energia



Yogananda usa diverse espressioni per riferirsi all'energia nelle sue varie forme. Con l'espressione "Energia Cosmica", si riferisce all'energia universale attraverso cui tutta la Creazione viene manifestata e che è la fonte di tutta la vita. Egli descrive questa fonte anche come "Forza Elettrica Cosmica" e "Energia Cosmica intelligente".^[5]

Quando l'Energia Cosmica discende attraverso i tre universi e i tre corpi in cui l'anima abita (vedi Parte I), diventa ciò che Yogananda chiama "Forza Vitale" o "Energia Vitale". Quando entra nel corpo fisico, diventa la "forza vitatronica", sinonimo del termine sanscrito *prana*.

Quando cito Yogananda direttamente, uso sempre le sue parole esatte. Nei miei commenti e nelle mie spiegazioni, generalmente mi riferisco alla forza risanante nel corpo come "Forza Vitale", termine intercambiabile con *prana*.

Esercizi di ricarica

La principale tecnica di guarigione attraverso la Forza Vitale descritta in questa trilogia fa parte di una pratica che Yogananda ha sviluppato negli anni Venti del ventesimo secolo e che ha chiamato originariamente "Esercizi *Yogoda*". Successivamente, egli ha iniziato a usare l'espressione "Esercizi di ricarica". Nelle citazioni di Yogananda degli anni Venti e Trenta del ventesimo secolo viene impiegato il termine *Yogoda*, ma io mi riferisco a questa pratica come "Esercizi di ricarica con la Forza Vitale" e, più spesso, semplicemente come "Esercizi di ricarica". Nelle appendici di questi libri potrai trovare indicazioni su come praticare questi esercizi, attraverso alcuni semplici video.

In alcuni casi, viene fatto uso di parole **sanscrite**, generalmente quando sono in grado di esprimere un concetto che è difficile da rendere in altre lingue. Alla fine di ogni volume è riportato un glossario di termini sanscriti.



LEGENDA DELLE CITAZIONI

Ogni citazione rimanda alle note alla fine di ogni sezione.
Questi sono i simboli usati nel testo.



PARAMHANSA
YOGANANDA



SACRA
BIBBIA



SWAMI
KRIYANANDA



SWAMI SRI
YUKTESWAR



BHAGAVAD
GITA



MAHAVATAR
BABAJI



*È giunto il momento di iniziare il tuo viaggio di autoguarigione.
Ti auguro di fare continui progressi mentre ti impegni a diventare,
come dice Yogananda, «**Maestro del tuo destino**».*

INTRODUZIONE | NOTE

- 1 Ritenuto «uno dei cento migliori libri spirituali del ventesimo secolo», *Autobiografia di uno yogi* è stato tradotto in più di cinquanta lingue, ha venduto oltre quattro milioni di copie ed è considerato in tutto il mondo un classico della letteratura religiosa. La traduzione italiana della versione originale può essere acquistata sul sito di Ananda Edizioni, www.anandaedizioni.it.
- 2 Altri libri interessanti su tale tematica, scritti da Swami Kriyananda, sono *Raja Yoga, Affermazioni per l'autoguarigione, Supercoscienza, Vivere con saggezza, vivere bene, La via del risveglio nell'Induismo, I segreti del benessere, Il successo secondo i principi dello yoga*.
- 3 «Lo scienziato della materia usa le forze del corpo e della natura per rendere migliore e più confortevole l'ambiente in cui vive l'uomo, mentre lo scienziato spirituale, che usa il potere della mente per illuminare l'anima dell'uomo, può rendere un servizio ancora maggiore». Yogananda, "Christian Science and Hindu Philosophy", *East-West*, maggio-giugno 1926.
- 4 DeSteno David, *How God Works: The Science Behind the Benefits of Religion*, 2021, Simon & Schuster, Inc.
- 5 Yogananda, *Praecepta Lessons*, Vol. 3,72: «Ogni metodo di guarigione è efficace in base al suo potere di risvegliare o stimolare la Forza Vitale. Le medicine e le manipolazioni fisiche sono metodi più grossolani, mentre l'elettricità e i raggi sono di natura più fine e agiscono più direttamente sulla costituzione elettronica del corpo, armonizzando le condizioni vibratorie errate. La Forza Elettrica Cosmica è la fonte diretta della Vita».



PARTE I

**IN
PRINCIPIO**

La terra era informe e vuota,
e le tenebre coprivano la faccia dell'abisso.
E Dio disse: «Sia la luce!», e la luce fu.

(GENESI 1, 2-3)

La storia delle origini

L'oceano dello Spirito è divenuto la piccola
bolla della mia piccola anima. [...] Io sono
la coscienza indistruttibile, protetta nel
grembo d'immortalità dello Spirito.^[1]

—YOGANANDA



Nella storia della Creazione narrata dai cinesi, il dio Pangu creò il Cielo e la Terra dal “Caos” informe che esisteva prima dell’inizio del mondo. Nel *Tao Te Ching* si racconta che prima che il cielo e la terra fossero creati, c’era solo un silenzio indefinito e immutabile, informe eppure completo. Da questa Unità nacque la Dualità, lo *yin* e lo *yang* da cui tutto è stato creato.^[2]

Ogni cultura ha la sua versione di come il cosmo manifesto sia stato creato a partire dal nulla. Gli indigeni maori della Nuova Zelanda credono che dal nulla (Te Kore) e dall’oscurità (Te Pō) sia nata la luce (Te Ao); il mondo è stato creato dall’interazione di queste due forze, simboleggiate da Ranginui, il Padre del Cielo, e Papatūānuku, la Madre della Terra.

Le tribù irochesi del Nord America raccontano di una donna che dal Cielo cadde sulla terra e partorì due gemelli, uno buono e l’altro malvagio, dando così inizio alla razza umana.

La cosmologia giudaico-cristiana fa riferimento a un vuoto informe e a due forze opposte.

La terra era informe e vuota,
e le tenebre coprivano la faccia dell’abisso.
E Dio disse: «Sia la luce!», e la luce fu.
Dio vide che la luce era buona;
e Dio separò la luce dalle tenebre.

(GENESI 1,2-4)



In India, la storia delle origini è parte del *Sanatan Dharma*,* il nome dato all'insieme degli insegnamenti vedici.

“*Sanatan Dharma*” indica quella Verità che è eterna, e che viene espressa in modi diversi in tutte le grandi religioni del mondo.^[3]



Secondo il *Sanatan Dharma*, l'universo è emerso dallo stato immobile della pura esistenza, che il grande santo-filosofo Swami Adi Shankaracharya ha descritto come *Satchidananda*: esistenza, coscienza e beatitudine. Yogananda ha ampliato questa descrizione, trasformandola in «sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova beatitudine», un concetto che ne sottolinea la natura dinamica eppure immutabile.

L'universo stesso è stato emanato dallo Spirito Assoluto, che è sempre cosciente, sempre esistente, sempre nuova Beatitudine o *Satchidananda*.^[4]



Questo stato è conosciuto in vari modi: come Spirito Infinito, Terreno Cosmico dell'Essere o Pura Coscienza, solo per citarne alcuni. In questo libro, lo chiameremo Coscienza Cosmica o, più semplicemente, Spirito.

Questa pura coscienza è l'elemento alla base della Creazione e l'essenza di ogni particella atomica e subatomica. Tutte le forme di vita, dai minerali al corpo umano così squisitamente progettato, sono create e sostenute dall'unica Coscienza, che fa vibrare a varie velocità le loro forme peculiari.

Dualità

Per manifestare una creazione fisica dallo stato di pura, immobile coscienza, doveva esistere una forza in grado di creare un movimento verso l'esterno. Nel *Sanatan Dharma*, questo potere cosmico è conosciuto come *Pranava*: il suono cosmico primordiale dell'*OM*. Nella tradizione cristiana, questo suono viene chiamato il Verbo o l'*Amen*, mentre nella religione islamica è l'*Amin*.

* «Lo scopo del *Sanatan Dharma* è duplice: da un lato, l'*elevazione* della coscienza umana; dall'altro, l'*espansione* della nostra identità attraverso l'amore, fino ad abbracciare tutta la vita e tutta la realtà come parte di noi stessi. Qualunque pratica ispiri a procedere in questa *direzione*, anche senza definire l'obiettivo in modo così specifico, appartiene di diritto alla sfera del *Sanatan Dharma*». Swami Kriyananda, *La via del risveglio nell'Induismo*, Ananda Edizioni.

In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio,
e il Verbo era Dio. (GIOVANNI 1,1)



Nell'iconografia indiana, il potere primordiale è raffigurato in forma femminile come **Maha Shakti**, il forte, e talvolta terribile, potere dietro la Creazione. *Maha Shakti* è rappresentata come Saraswati, la "consorte" di Brahma, il Creatore, e come Maha Lakshmi, la consorte di Vishnu, il Conservatore, e infine come Kali (nota anche come Parvati o Durga), la consorte di Shiva, il Rinnovatore. In tutti e tre i casi, rappresenta la forza che crea il cosmo manifesto e tutto ciò che è in esso. Allo stesso tempo, offre a tutti gli esseri creati un sentiero per tornare al Creatore e fondere la loro coscienza con la Sua.



Un altro termine antico per la forza creativa è **Maya**, l'Ingannatrice cosmica, la forza che separa la Creazione dal suo Creatore e che continuerà a farlo fino alla fine del ciclo della Creazione manifestata, noto come Giorno di Brahma. Incontreremo spesso *Maya* in queste pagine, perché è la causa di tutti i nostri mali.

In sintesi: la Coscienza Cosmica ha manifestato la Creazione materiale in cui esistiamo avviando un movimento vibratorio composto da due forze opposte: una che attira tutte le creature verso la loro origine in *Satchidananda*, l'altra che le spinge verso il coinvolgimento nelle manifestazioni della Creazione esteriore, che irretiscono e catturano, ma che sono infinitamente varie e affascinanti. L'interazione tra queste forze governa le nostre vite.

Una potente forza di gravità divina attira costantemente tutte le unità di energia verso Dio [...]
La forza di *Maya* [...] cerca incessantemente di mantenere in vita la Creazione attraverso la legge della repulsione. Lo scontro tra la forza creativa di *Maya* e la forza di gravità divina provoca la disarmonia nell'universo, che nell'essere umano viene chiamata malattia. [...] Di conseguenza, possiamo definire "malattia" tutto ciò che ci impedisce di conoscere Dio.^[5]



I gemelli

Analogamente allo *yin* e allo *yang* del Tao e ai gemelli della Donna Cielo irochese, lo Spirito Cosmico (il Padre) e l'Energia Cosmica (la Madre) hanno generato due gemelli: l'Anima (in sanscrito, *atman*) e l'Ego (in sanscrito, *ahankara*). Questi due personaggi sono l'eroe e il malvagio del Dramma Divino, in quanto interagiscono per influenzare ogni aspetto della nostra vita, inclusa – come vedremo in queste pagine – la nostra salute.

L'**ANIMA** è Spirito individualizzato, così come l'onda è oceano individualizzato. Lo Spirito è immortale, onnisciente, onnipresente, sempre nuova beatitudine.

Quindi, l'anima è immortale, onnisciente, sempre nuova beatitudine individualizzata.^[6]



Come nella razza umana i genitori biologici trasmettono i loro geni ai figli, lo Spirito dona ai suoi figli il sublime DNA del proprio beato *Satchidananda*. Una volta pienamente risvegliata, l'anima riconosce la propria unità con lo Spirito nello stato conosciuto come "realizzazione del Sé".

Sia le Scritture orientali che quelle occidentali discendono da una Verità comune, che un'antica Scrittura indiana, lo *Yajurveda*, definisce "Aham Brahmasmi", "Io sono Brahman, lo Spirito Infinito". Gesù ha affermato: «Io e il Padre mio siamo una cosa sola». E nella *Bhagavad Gita*, Dio nella forma di Krishna proclama:

Questo Sé non nasce, né muore mai.
Esiste in sé stesso e continua la sua esistenza
per sempre. È senza nascita, eterno,
immutabile e sempre il medesimo.
Il Sé non viene ucciso quando il corpo muore.

(*BHAGAVAD GITA* 2,20)*



In che modo queste affermazioni esoteriche sono rilevanti per la nostra vita? Lo sono perché, come disse Paramhansa Yogananda: «Come eredi del nostro Padre Universale, abbiamo accesso alla salute perfetta, a una prosperità equilibrata e alla profonda saggezza».^[7]

* Questo e altri riferimenti alla *Bhagavad Gita* sono tratti dal libro di Swami Kriyananda *L'essenza della Bhagavad Gita*, Ananda Edizioni.

La salute perfetta è l'eredità di cui Dio ci ha fatto dono. L'anima dentro di noi conosce questa verità e cerca costantemente di trasmettercela attraverso la voce tranquilla dell'intuizione. Se potessimo aprire le nostre facoltà intuitive interiori e ascoltare i suoi silenziosi sussurri, la sentiremmo affermare continuamente questa verità.

Affermazione

“Io sto bene! Sono forte!
Sono un fiume prorompente di
illimitato potere e infinita energia!” [8]



La voce dell'anima è una delle due forze trainanti della nostra esistenza. Andiamo ora a scoprire qual è l'altra. Yogananda ci dice: «**L'ego è l'anima identificata con il corpo**».

Mentre l'anima si identifica con lo Spirito, l'ego si identifica con il corpo fisico e la Creazione materiale in cui esiste. L'ego è un'espressione dell'anima, che, tuttavia, guarda in un'altra direzione. Mentre l'anima riflette la Coscienza pura e illimitata, lo sguardo dell'ego è rivolto completamente verso forme materiali limitate. Avendo identificato la propria esistenza con la materia, l'ego desidera le soddisfazioni che immagina di poter trovare nelle cose materiali.

L'ego è la voce in noi che afferma: «Comprami! Portami a casa!», «Sono stanco!», «Sto male!», «Sono preoccupato», «Mi sento confuso», «Non ce la faccio». Con le sue continue richieste, l'ego dimostra tutto il suo attaccamento alla propria esistenza e ai propri desideri.

Maya esercita la sua ingannevole magia attraverso la voce interiore dell'ego, e l'ego opera la sua ipnosi su di noi e ci intrappola attraverso i cinque sensi. La predominanza di una o dell'altra voce in noi in un dato momento diventa un fattore determinante per la nostra salute, o per la sua assenza.

Andare oltre *Maya* fu il compito assegnato al genere umano dai profeti nel corso dei millenni. Ergersi al di sopra della dualità della Creazione e percepire l'unità del Creatore fu considerato il fine supremo dell'uomo. Coloro che si aggrappano all'illusione cosmica devono accettare la sua legge fondamentale di polarità: flusso e riflusso,

ascesa e caduta, giorno e notte, piacere e dolore, bene e male, nascita e morte. Questo modello ciclico assume una certa angosciosa monotonia, dopo che l'essere umano è passato attraverso qualche migliaio di nascite; allora egli inizia a gettare uno sguardo di speranza oltre le coercizioni di *Maya*.^[9]



————— *Affermazione* —————

“Nella mia anima si nasconde la gioia
che il mio ego sta cercando.
Improvvisamente divento consapevole
della Sua Beatitudine, celata come
miele nell'alveare del silenzio.
Romperò l'alveare del silenzio e berrò
il miele della beatitudine eterna”.^[10]





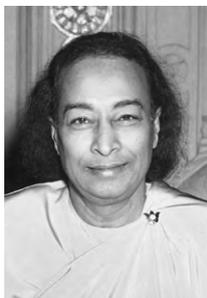
PARTE V

STILE DI VITA

Finché una persona è centrata nella coscienza del corpo, deve prendersene cura responsabilmente. Anche dal punto di vista spirituale, è importante prendere ragionevoli precauzioni fisiche. Alimentazione appropriata, giusto esercizio fisico, aria fresca e sole: tutto questo è necessario per un'esistenza completa.^[1]

—YOGANANDA

PARAMHANSA YOGANANDA



Conosciuto in tutto il mondo come l'autore dell'*Autobiografia di uno yogi* e considerato l'“Ambasciatore spirituale dell'India in Occidente”, Paramhansa Yogananda ha diffuso gli antichi insegnamenti del *Sanatan Dharma* nell'era moderna, sotto la definizione di “realizzazione del Sé”.

È vissuto negli Stati Uniti dal 1920 fino alla sua morte, avvenuta nel 1952. Ha creato il suo primo centro a Boston, e da lì ha viaggiato in tutto il Paese, tenendo conferenze nelle principali città. I suoi incontri erano così popolari che in alcuni dei più grandi auditorium d'America vi hanno preso parte fino a cinquemila persone.

Diversamente dalla maggior parte dei maestri spirituali dotati del dono della guarigione, Yogananda raramente dava mostra dei suoi poteri spirituali, preferendo piuttosto insegnare alle persone a guarire sé stesse.

Durante i suoi primi anni negli Stati Uniti, affrontava spesso, nelle sue conferenze, tematiche legate alla guarigione, come “La guarigione spirituale scientifica” e “La guarigione magnetica”. Le sue lezioni scritte fornivano consigli pratici su temi quali “La divina dieta magnetica”, “Come trasformare le proprie mani in batterie risananti di Forza Vitale” e “Sorprendenti ricette salutari per la guarigione e la longevità”. Nelle sue riviste mensili pubblicava regolarmente articoli per la sezione “Ricette Spirituali, intellettuali e per la salute”, in cui forniva consigli per creare armonia tra corpo, mente e spirito.

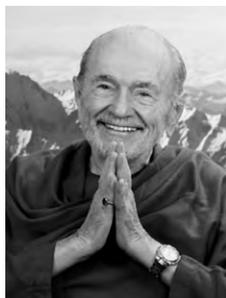
Uno dei suoi primi libri, *Affermazioni scientifiche di guarigione*, è tutt'oggi uno dei più popolari, nonché un pilastro dei suoi insegnamenti.

Attraverso i suoi scritti e le vite esemplari di coloro che vivono e diffondono i suoi insegnamenti, Yogananda continua a influenzare ed elevare tantissime persone in tutto il mondo, mostrando loro la strada per una vita più felice, più sana e più profondamente appagante.

«La presenza di Yogananda nel mondo è paragonabile a una luce brillante che splende in mezzo alle tenebre. Un'anima così grande viene sulla Terra solo raramente, quando gli uomini ne hanno veramente bisogno».

– SUA SANTITÀ LO SHANKARACHARYA di KANCHIPURAM –

SWAMI KRIYANANDA



Appena terminata la lettura dell'*Autobiografia di uno yogi*, il giovane Donald Walters (che sarebbe di lì a poco diventato Swami Kriyananda) si mise in viaggio da New York a Los Angeles per incontrarne l'autore, Paramhansa Yogananda. Il celebre Maestro lo accolse come discepolo sin dal loro primo incontro. Per i tre anni e mezzo successivi, Yogananda lo istruì nelle due missioni che gli aveva affidato: scrivere e insegnare.

Per prepararlo a queste responsabilità, Yogananda spinse Kriyananda a studiare tutti i suoi scritti, che comprendevano i suoi libri, le sue lezioni per corrispondenza e i suoi commenti alla *Bhagavad Gita* e alla Bibbia. Yogananda lo nominò capo dei monaci, gli affidò l'incarico di oratore nelle sue chiese e gli conferì l'autorità di iniziare i devoti al *Kriya Yoga*.

Kriyananda era presente quando Yogananda parlò in modo appassionato dell'importanza di creare «colonie di fratellanza mondiali» basate sul principio di «vita semplice e ideali elevati». Nel silenzio del suo cuore giurò di trasformare la visione di Yogananda in realtà e, nel 1969, fondò la prima comunità di questo tipo, l'*Ananda World Brotherhood Village* nel nord della California, a cui sarebbero seguite anni dopo altre comunità sorelle in America, Italia e India.

Fedele ai desideri del suo guru, Kriyananda ha tenuto migliaia di conferenze e pubblicato oltre centoquaranta libri, insegnando ai devoti di tutto il mondo come vivere gli ideali spirituali nella vita quotidiana.

Dal 2003 fino alla sua scomparsa, nel 2013, Kriyananda ha vissuto e insegnato in India. I suoi interventi quotidiani alla televisione indiana sono stati seguiti da milioni di spettatori. Tra queste partecipazioni va menzionata la serie dal titolo *La via del risveglio*, basata sul suo libro *Conversazioni con Yogananda*, e una seconda serie di registrazioni basate sui commenti di Yogananda alla *Bhagavad Gita*.

«Non solo Kriyananda ha camminato sulle orme di un maestro illuminato, ma è evidentemente divenuto l'incarnazione stessa degli insegnamenti di Yogananda».

– MICHAEL BERNARD BECKWITH, autore di *La libertà spirituale* –

SULL'AUTRICE



SHIVANI LUCKI ha abbandonato i suoi studi di giurisprudenza e una promettente carriera a Washington quando ha realizzato che non avrebbe trovato risposte alla sua ricerca di verità e giustizia in un'aula o in un tribunale. I suoi vagabondaggi in tutti gli Stati Uniti l'hanno fatta infine approdare in California, dove ha iniziato a praticare seriamente lo yoga e la meditazione con Swami Kriyananda, che l'ha introdotta all'idea delle comunità consapevoli attraverso il suo libro *Comunità consapevoli, come fondarle e perché*.

Con uno zainetto e un sacco a pelo, e il cuore pieno di speranza, il 22 giugno 1969 è arrivata nella nascente comunità di Ananda. Aveva ventiquattro anni. Il riconoscimento è stato immediato: quello era lo stile di vita che aveva a lungo cercato. Ha deciso così di dedicare la sua vita all'ideale di Yogananda delle «colonie di fratellanza mondiali», per vivere una «vita semplice» con «ideali elevati».

Da sempre appassionata alle tecniche di autoguarigione di Yogananda, Shivani ha riconosciuto come sua missione quella di trovare e condividere questi insegnamenti, in gran parte non più disponibili o mai pubblicati. Ha sempre nutrito la speranza di fondare, un giorno, un istituto di guarigione che adottasse i metodi di Yogananda.

Shivani si è guadagnata la reputazione, a livello mondiale, di essere una delle più esperte insegnanti di meditazione, in particolare del *Kriya Yoga*, un antico metodo che Yogananda ha reintrodotto nel mondo in epoca moderna. Ha contribuito alla creazione di due comunità Ananda, in California e nei pressi di Assisi, in Italia, e alla fondazione della *Yogananda Academy of Europe*. Ha realizzato il suo sogno con la creazione della *Life Therapy School for Self-Healing*. Dal 1985 vive con il marito nella comunità Ananda Assisi.



“Shivani possiede una luminosità che allontana qualsiasi dubbio o paura. Conoscerla significa scambiare le infinite trappole dell'ego con la chiarezza, la gioia e la sicurezza interiori.

—Jagadish, Thailandia



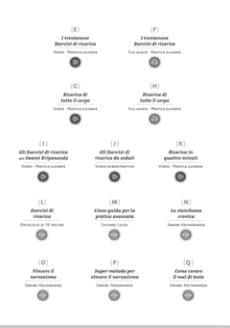
LE APPENDICI

Un tesoro prezioso di ulteriori ispirazioni ti aspetta!

In esclusiva per te, ulteriori contenuti disponibili nelle appendici online di questo volume. Scansiona il QR code qui accanto o visita il sito indicato qui sotto e scoprirai molte altre risorse che ti aiuteranno ad approfondire la tua comprensione sul sentiero per l'autoguarigione e la realizzazione del Sé.

Le appendici includono:

- *Video istruttivi dell'autrice sulle tecniche di guarigione con la Forza Vitale.*
- *Istruzioni e pratiche guidate di pranayama e meditazione.*
- *Articoli — molti dei quali resi disponibili per la prima volta al pubblico — estratti da scritti originali di Paramhansa Yogananda e da discorsi e opere di Swami Kriyananda.*





HEALING LIFE FORCE COMMUNITY

——— *Iscriviti oggi e riceverai:* ———

- *Video dell'autrice con consigli sulla guarigione.*
- *Sessioni dal vivo con l'autrice.*
- *Blog con consigli su come applicare le tecniche di guarigione nella vita quotidiana.*
- *Approfondimenti e molto altro.*

Scansiona il QR *code* sopra o visita questo sito per iscriverti!

(I contenuti pubblicati sono disponibili esclusivamente in lingua inglese.)



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, dove troverai anche i nostri e-book.

ALTRI LIBRI IN ARRIVO DELLA STESSA COLLANA:
LIFE FORCE – *Guarire con la Forza Vitale*

I SUPERPOTERI DELLA MENTE

La nostra mente, se impariamo a governarla, è il più importante strumento di autoguarigione che abbiamo a disposizione. In questo volume della trilogia, ti verranno presentate le sue capacità multidimensionali, che possono essere sviluppate e utilizzate per favorire un buono stato di salute e benessere.



I SUPERPOTERI DELLA MENTE CONSCIA:

Concentrazione, forza di volontà, visualizzazione

I SUPERPOTERI DELLA MENTE SUBCONSCIA:

Memoria e capacità di creare abitudini

I SUPERPOTERI DELLA MENTE SUPERCONSCIENTE:

Intuizione

Utilizzando questi superpoteri, imparerai a:

- *Sradicare i solchi delle abitudini malsane e creare abitudini positive.*
- *Sviluppare un atteggiamento mentale positivo, grazie all'uso di affermazioni scientifiche risananti.*
- *Attirare la Grazia Divina e ricevere una guida interiore per ogni aspetto della tua vita.*
- *Canalizzare la Forza Vitale risanante verso altre persone.*

**«Tutte le malattie affondano le proprie radici nella mente.
Se la mente può provocare la malattia,
può anche provocare la salute».**

–YOGANANDA

IN ARRIVO DA ANANDA EDIZIONI NEL 2025

ALTRI LIBRI IN ARRIVO DELLA STESSA COLLANA:
LIFE FORCE – *Guarire con la Forza Vitale*



LE LEGGI DEL **MAGNETISMO**

In questo volume scoprirai come la forza di attrazione opera nelle nostre vite: come ci mette in contatto con gli amici delle vite passate e come possiamo usarla per attirare le risorse economiche e umane necessarie per avere una carriera di successo. Il capitolo finale illustra come sintonizzarsi con le sottili frequenze vibratorie guaritrici dei mantra e della musica, della natura, dei luoghi sacri e delle persone ispiranti. Vi troverai importanti tecniche per rafforzare l'aura magnetica e proteggerti dalle influenze negative che minacciano il nostro benessere e la nostra salute fisica, mentale, emotiva e spirituale.

I principali temi affrontati in questo volume sono:

-
- *La sfida delle relazioni.*
 - *Prosperità e successo.*
 - *Relazioni sane e malate.*
 - *Ambiente risanante.*
 - *L'anima gemella.*
 - *Transizione dall'universo fisico all'universo astrale e trascendenza.*
 - *Separazione e divorzio.*
-

**«Un'aura magnetica,
forte e positiva intorno al tuo corpo
ti difenderà non solo dall'influenza
dei pensieri negativi degli altri,
ma anche da circostanze e
avvenimenti sfavorevoli o dannosi,
e persino dalle malattie».**

—YOGANANDA

IN ARRIVO DA ANANDA EDIZIONI NEL 2026



Prima edizione italiana: settembre 2024

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Sahaja Mascia Ellero, Carla Lorizzo, Doriana Di Santo,
Roberto Pedrolì, Luigi Perencin

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

ISBN: 97 88833320 700



Ananda Edizioni

Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

www.anandaedizioni.it

amicideilibri@yoganandaedizioni.it

Finito di stampare nel settembre 2024 presso Lithos Arti Grafiche - Villa Verucchio (RN)

«IL POTERE DI GUARIGIONE appartiene a ogni singola anima».

— Paramhansa Yogananda —



Esiste una Forza universale, cosciente e inesauribile, che pervade ogni atomo della Creazione. È il *prana*, la **FORZA VITALE**, alla quale *tutti noi* possiamo attingere in ogni istante, in misura illimitata, per ricreare un profondo benessere e una perfetta armonia di corpo, mente e spirito.

Quello che tieni tra le mani è un manuale straordinario ed esaustivo, che raccoglie gli insegnamenti, in gran parte inediti, del grande maestro Paramhansa Yogananda per **attrarre, aumentare e usare la FORZA VITALE, per sé stessi e gli altri.**

In questo libro troverai:

- pratiche di ricarica energetica
- applicazioni vibrazionali di suono e colore
- tecniche di autoguarigione
- consigli e testimonianze di vita quotidiana
- meditazioni e visualizzazioni
- **BONUS EXTRA ONLINE** di pratiche guidate e articoli originali di Yogananda
- esercizi di respirazione
- e molto altro ancora!
- preghiere e affermazioni

«*Guarire con la Forza Vitale* è una raccolta eccezionale delle tecniche fisiche e metafisiche che governano la nostra salute e la nostra felicità. Le storie di vita vissuta riportate dimostrano quali risultati si possono raggiungere quando siamo determinati a vivere una vita migliore. Leggi e sperimenta tu stesso!».

—**Dr. Abhilasha Kumar**, neurobiologo, Basilea, Svizzera

«Un libro illuminante e profondamente trasformativo, una vera e propria guida, che mi sta indicando un percorso chiaro e fornendo strumenti e consigli pratici per utilizzare l'Energia Cosmica nel processo di evoluzione personale». —**Mirabai Valentina Panfilio**, dottoressa in odontoiatria e chirurgia odontoiatrica

«Leggere e mettere in pratica questo libro è un'esperienza ispirante, gioiosa e di grande impatto ... Una lettura e uno studio da non perdere per chi realmente ha sete e fame di **COSCIENZA** e **CONOSCENZA**».

—**Dr. Dhananjaya Fabio Basalisco**, medico neurologo e terapeuta ayurvedico



Di prossima uscita, gli altri due volumi di questa potente trilogia:
I SUPERPOTERI DELLA MENTE e LE LEGGI DEL MAGNETISMO!



Disponibile anche in e-book



Ananda Edizioni

Le potenti
TECNICHE
di guarigione di
YOGANANDA
riunite per
la prima volta!

L'*Autobiografia di uno yogi* di Paramhansa Yogananda ha avviato, e continua a guidare, una rivoluzione spirituale di portata globale.

Oggi, per la prima volta, i suoi straordinari metodi di guarigione sono stati riuniti in una magnifica e potente trilogia (di cui questo costituisce il primo volume), per tutti coloro che vogliono risvegliare dentro di sé l'**illimitato potere del prana**, la **FORZA VITALE**.

Attraverso queste pratiche, fin dai primi decenni del secolo scorso, Yogananda ha dimostrato come attingere alla **FORZA VITALE**, utilizzando **tecniche scientifiche** per avere maggiore energia e salute, migliorare la propria vita e aiutare chi si rivolge a noi per ricevere sostegno.

Una miniera di insegnamenti, in gran parte inediti, con **BONUS EXTRA** di insegnamenti e pratiche guidate **ONLINE**.

VIDEO E
ARTICOLI
ORIGINALI
ONLINE

«Con chiarezza e intuizione, Shivani condivide con noi l'essenza degli insegnamenti senza tempo di Yogananda, formulati per la prima volta quasi un secolo fa e ancora più rilevanti oggi».

—*Dr.ssa Maria Donatella Caramia*, professoressa di neurologia umanistica, Università di Roma Tor Vergata

«Una straordinaria raccolta di insegnamenti, senza precedenti. Non un semplice compendio intellettuale, ma Verità esplorata, vissuta e condivisa da qualcuno che la conosce. Un dono per i secoli a venire».

—*Asha Nayaswami*, autrice, relatrice di fama internazionale

GLI AUTORI



PARAMHANSA YOGANANDA

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, 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. L'universalità e la praticità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone, indipendentemente dal loro credo, a raggiungere i più alti traguardi dell'esistenza.



SHIVANI LUCKI

La ricerca della Verità ha condotto Shivani Lucki nel 1969 in California, dove ha conosciuto gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e ha iniziato a praticare con impegno lo yoga e la meditazione sotto la guida di Swami Kriyananda, discepolo diretto del grande Maestro.

Da sempre appassionata alle tecniche di auto-guarigione di Yogananda, Shivani ha riconosciuto come sua missione quella di trovare e condividere questi insegnamenti, in gran parte non più disponibili o mai pubblicati. Per oltre cinquant'anni Shivani ha studiato e praticato, con completa dedizione, i principi e le tecniche che ha insegnato.

Oggi, Shivani è apprezzata e riconosciuta in tutto il mondo come una delle massime rappresentanti degli insegnamenti di Yogananda. Ha contribuito alla creazione di due comunità Ananda (in California e in Italia), della *Life Therapy School for Self-Healing* e della *Ananda Raja Yoga School*. È, inoltre, co-fondatrice della *Yogananda Academy of Europe*. Vive con il marito nella comunità di Ananda, nei pressi di Assisi.



Ananda Edizioni



Ananda Edizioni