



*Swami Kriyananda*

---

MESSAGGERO DI LUCE

---

*La vita e l'eredità di un discepolo di*  
PARAMHANSA YOGANANDA

ASHA NAYASWAMI

❧ UN LIGHTBEARER ❧

è una persona la cui semplice presenza  
eleva la coscienza degli altri.

## *Testimonianze su SWAMI KRIYANANDA*

---

«Nella sua lunga e gloriosa vita, assolutamente vittoriosa, Swami Kriyananda ha trasformato l'esistenza di milioni di persone. Il vuoto lasciato dalla sua dipartita non potrà mai essere colmato. Mi consola il fatto che la sua presenza spirituale possa essere percepita, adesso, ancor più intensamente. Che gioia, e che privilegio, aver conosciuto un uomo come lui!».

–*D.R. Kaarthikeyan, direttore emerito del Central Bureau of Investigation, India*

«Un uomo di saggezza e compassione in azione, una delle luci sfolgoranti del mondo spirituale». –*Lama Surya Das, autore di L'arte di vivere il tempo presente, fondatore del Dzogchen Center*

«Il mio cuore canta di apprezzamento e gratitudine, in assenza di parole adeguate per esprimere il mio ringraziamento. Sono personalmente ed eternamente grato a Swami Kriyananda». –*Neale Donald Walsch, autore di Conversazioni con Dio*

«Un grande apostolo dell'amore divino che, come lui stesso afferma, è la vera essenza della religione». –*Prof. Ervin Laszlo, filosofo della scienza, candidato al Nobel, autore di Il punto del caos e Risacralizzare il cosmo*

«All'inizio non riuscivo a comprendere come Swami Kriyananda potesse realizzare così tanto. Poi ho capito che non era lui a farlo: era il suo Guru, Yogananda, a compiere tutto attraverso di lui».

–*Swami Shankarananda Giri, fondatore del Kriya Yoga Ashram di Rishikesh, India*

«Uno dei più importanti esponenti occidentali dello yoga».

–*Dr. David Frawley, autore di Yoga e Ayurveda: autoguarigione e autorealizzazione*

«Un insegnante le cui parole trasmettono amore e compassione. Leggetele, ascoltatetele, e lasciate che la vostra vita venga trasformata».

–*Dr. Larry Dossey, autore di Healing Words*

«Ha gettato luce nell'oscurità della confusione con il suo stesso esempio, con la sua pace e la sua calma, con il potere spirituale che emanava da lui, con la presenza del suo Guru, Paramhansa Yogananda, che sempre lo circondava».

–*John Harricharan, Body, Mind & Spirit magazine*

«Un'incarnazione degli insegnamenti di Yogananda».

–*Michael Bernard Beckwith, fondatore dell'Agape Center*

«Una testimonianza vivente del valore del suo Guru. Solo un uomo di autorealizzazione avrebbe potuto manifestare in modo così splendido il sogno di Yogananda di “colonie di fratellanza mondiale”, come ha fatto Kriyananda all’Ananda Village, in California».

–New Dimensions *magazine*

«Una saggezza spirituale permeata di amore universale, che trascende le limitazioni dei dogmi e delle dottrine di qualsiasi religione. Trasmette speranza e ispirazione a tutti».

–*Kenneth Pelletier, PhD, MD, Professore di medicina, autore di  
New Medicine: Complete Family Health Guide*

«Ha aperto molte porte di sacra saggezza, che erano rimaste a lungo chiuse».

–*Donatella Caramia, Professoressa di neurologia presso  
l’Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”*

«Uno dei grandi uomini del nostro tempo».

–*Derek Bell, arpista e membro di The Chieftains, più volte vincitore di Grammy Award*

*Un ringraziamento speciale a*

**Barbara Bingham, Andrea Roach, Daya Taylor,  
Nayaswami Rambhakta, Tim e Lisa Clark**  
*e a tutti i fotografi di talento, conosciuti e sconosciuti, che hanno  
amorevolmente contribuito alle fotografie di questo libro.*

*Grazie anche a **Lakshmi Selbie** per i suoi  
instancabili sforzi nel raccogliere, identificare e catalogare  
le molte migliaia di fotografie di Ananda.*

*E ad **Alessandra Akshaya Limetti e Manuela  
e Massimo Masotti**, per il prezioso e instancabile lavoro  
di revisione editoriale dell'edizione italiana.*

*Copertina e grafica di **Tejindra Scott Tully***



***Altri libri dalla stessa autrice***  
*(anche conosciuta come Asha Prayer)*

---

*Swami Kriyananda come noi lo conosciamo*

*Storie di miracoli: Testimonianze vere di eventi  
straordinari... che potrebbero accadere anche a te!*

*Swami Kriyananda*

---

MESSAGGERO DI LUCE

---

*La vita e l'eredità di un discepolo di*  
PARAMHANSA YOGANANDA

*Asha Nayaswami*

Traduzione di Sahaja Mascia Ellero



*Ananda Edizioni*

© Copyright Yogananda Edizioni 2021  
Tutti i diritti riservati.

❧ Dedicato ai miei *gurubhai*, ❧  
i miei fratelli e sorelle in Dio.

# INDICE

**Nota dell'Autrice | 7**

**Prefazione | 11**

**I Guru della realizzazione del Sé  
nella tradizione di Ananda | 16**

**Febbraio 2011 | 17**

<b>1970-71   21</b>	<b>1992   365</b>
<b>1962   35</b>	<b>1993   385</b>
<b>1972   47</b>	<b>1994   407</b>
<b>1973   61</b>	<b>1995   433</b>
<b>1974   75</b>	<b>1996   459</b>
<b>1975   91</b>	<b>1997   469</b>
<b>1976   105</b>	<b>1998   477</b>
<b>1977   123</b>	<b>1999   497</b>
<b>1978   137</b>	<b>2000   507</b>
<b>1979   149</b>	<b>2001   519</b>
<b>1980   163</b>	<b>2002   531</b>
<b>1981   179</b>	<b>2003   545</b>
<b>1982   193</b>	<b>2004   559</b>
<b>1983   209</b>	<b>2005   581</b>
<b>1984   225</b>	<b>2006   593</b>
<b>1985   235</b>	<b>2007   605</b>
<b>1986   257</b>	<b>2008   617</b>
<b>1987   275</b>	<b>2009   629</b>
<b>1988   287</b>	<b>2010   651</b>
<b>1989   301</b>	<b>2011   673</b>
<b>1990   321</b>	<b>2012   687</b>
<b>1991   347</b>	<b>2013   703</b>

**Postfazione | 713**

**Indice analitico | 714**



#### NOTA DELL'AUTRICE

**A**VEVO VENTIDUE ANNI quando incontrai Swami Kriyananda. *Swamiji* è il modo in cui lo chiamo; significa “venerato insegnante”. Era la fine di novembre del 1969 e Swamiji stava tenendo una conferenza alla Stanford University, a Palo Alto in California. Nel momento stesso in cui entrò nella sala, prima ancora che iniziasse a parlare, riconobbi in lui la “stella polare” che cercavo da tempo.

Molte volte, negli anni seguenti, non sono riuscita a essere all'altezza dell'ideale spirituale che lui mi esortava a raggiungere. Tuttavia, non ho mai vacillato nella mia determinazione a seguire Swamiji e a perseverare nei miei sforzi, anche a costo di morire nel tentativo di raggiungere la meta.

Nonostante il nome indiano, Swami Kriyananda era un americano, al secolo James Donald Walters. Era un discepolo avanzato del grande guru indiano Paramhansa Yogananda, autore del classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*.

Swamiji aveva ventidue anni quando incontrò il suo guru, che lui chiamava *Maestro*. Da quel giorno, il 12 settembre 1948, fino al trapasso del Maestro il 7 marzo 1952, Swamiji visse con Paramhansa Yogananda nel suo ashram di Los Angeles, in California. Negli oltre sessant'anni che seguirono, fece del suo meglio per adempiere alla missione che il suo guru gli aveva affidato. «Hai una grande opera da compiere» gli aveva detto.

Sarà difficile per le generazioni future credere che un solo uomo, in un'unica vita, abbia potuto realizzare così tanto. Swamiji ha tenuto migliaia di conferenze, in cinque lingue; ha scritto quasi centocinquanta libri, alcuni dei quali tradotti in quaranta lingue e distribuiti in cento Paesi; ha composto quattrocento brani musicali, incidendone molti con la sua stessa voce; ha fondato nove comunità in tre continenti.

Swamiji ha creato, da solo, un'intera cultura della realizzazione del Sé. Credo che la Storia dimostrerà come Swami Kriyananda, secondo solo a Paramhansa Yogananda, sia stato la più importante figura spirituale del nostro tempo.

Swamiji stesso, nel 1972, mi affidò il compito di scrivere su di lui, anche se entrambi sapevamo che ci sarebbero voluti anni prima che io fossi pronta. «Non ancora» precisò Swamiji la prima volta in cui me ne parlò. «Tuttavia» aggiunse «se questo sarà chiaro fin d'ora tra noi, io potrò aiutarti».

Era il mio primo anno ad Ananda, la comunità spirituale fondata da Swamiji. Sapevo già di essere testimone di qualcosa di grande e che questa esperienza non sarebbe stata destinata a essere solo mia. Da quel momento in poi, ho sempre portato con me un piccolo taccuino, per annotare le parole di Swamiji, le mie osservazioni e le mie esperienze con lui. Era già naturale raccogliere tutti i suoi libri e iniziai anche a conservare ogni messaggio, lettera, mail e documento pubblico o privato che mi passasse tra le mani, scritto da lui o che si riferisse a lui.

Swamiji, inoltre, mi includeva in eventi che non erano di mia stretta competenza, proprio perché potessi scriverne in futuro. Mi raccontava quello che faceva e me ne spiegava il motivo. Da parte mia, gli rivolgevo tantissime domande, non solo sul sentiero spirituale, ma anche sui suoi sentimenti, le sue intenzioni e le sue interazioni con gli altri. Mi rispondeva quasi sempre, a volte con lunghe spiegazioni.

Nel raccogliere documenti e nel prendere appunti ero abbastanza coscienziosa, ma non sistematica. Quando provai per la prima volta a scrivere questo libro, all'incirca quindici anni fa, mi ci volle oltre un anno per organizzare decenni di carte in una serie di faldoni, in base alla data e all'argomento. Probabilmente sarebbe stato più efficiente scannerizzare tutto nel mio computer, ma sono nata troppo tempo fa per sentirmi a mio agio senza qualcosa da poter accatastare sulla scrivania, tenere in mano e scartabellare. Alla fine, mi ritrovai con dodici casse di materiali.

All'epoca, tuttavia, scrivere questo libro era al di là delle mie capacità. Scrissi, invece, *Swami Kriyananda come noi lo conosciamo*,\* una raccolta di esperienze avute con lui, sia mie che di altri.

All'incirca un anno dopo il trapasso di Swamiji, avvenuto nel 2013, mi sentii pronta a riprovare. Non fu facile e cominciai a temere che, per la seconda volta, avrei fallito nell'impresa. Tuttavia, dopo essermi liberata di ogni altra responsabilità, aver messo i miei appunti in quindici scatoloni ed essermi recata in un luogo isolato dove avrei potuto dedicarmi solo alla scrittura, il libro stesso cominciò a svelarmi come avrebbe dovuto essere.

A mano a mano che mi inoltravo nei quarantaquattro anni di vita trascorsi con Swamiji, cominciai a sentire la sua guida. Situazioni che mi erano sembrate enigmatiche mi apparivano sotto una nuova luce; quello che prima sfuggiva alla mia comprensione assumeva all'improvviso una chiarezza cristallina; aspetti più profondi e sottili del suo carattere mi venivano via via rivelati.

Swamiji mi aveva detto: «Potrò aiutarti». E lo ha fatto. In larga misura, questa storia è narrata con le sue stesse parole. Cominciando dal 1972, ogni capitolo abbraccia un anno; e la maggior parte delle parole di Swamiji riportate in quell'anno sono state dette o scritte da lui in quegli stessi mesi o in un periodo contiguo. In questo modo, il suo punto di vista si manifesta al lettore con la stessa progressione con cui si è manifestato a me.

Questo è un racconto di prima mano e comprende principalmente ciò che io stessa ho vissuto con Swamiji e ciò che lui mi ha detto, oltre a includere alcuni racconti di miei amici intimi. Non è, tuttavia, né un memoriale né un'autobiografia; dopo il primo capitolo, i dettagli della mia vita sfumano in sottofondo.

Ci sono dei buchi nella cronologia. Alcuni eventi non sono riferiti in dettaglio o sono addirittura stati omessi, non perché non fossero importanti, ma perché sono stati marginali nella mia esperienza.

A volte ero sola con Swamiji, ma spesso erano presenti anche uno o più tra una dozzina di amici intimi, per la maggior parte guide delle comunità Ananda. Con questo gruppo Swamiji poteva parlare con franchezza, senza timore di essere frainteso. Ho accennato ai loro nomi in questo libro, ma solo di passaggio, perché, come me, non hanno avuto un ruolo centrale nella storia. Con la parola *noi*, di solito mi riferisco a questo gruppo, anche se a volte ho usato il plurale maiestatico per indicare Ananda.

\* *Swami Kriyananda come noi lo conosciamo*, Asha Praver, Ananda Edizioni.

Migliaia di persone sono passate da Ananda nel corso degli anni; di solito, con l'espressione *la comunità*, mi riferisco a coloro per i quali Ananda è una dimora permanente, sia come luogo di residenza che come impegno spirituale interiore.

In questo momento, la maggior parte del mondo sta correndo all'impazzata nella direzione opposta al vero appagamento. Quando gli inevitabili risultati catastrofici di questo corso d'azione si manifesteranno, nelle singole vite o nella società, le persone cercheranno disperatamente un'alternativa. Molti, allora, scopriranno Swami Kriyananda, il suo guru Paramhansa Yogananda e il sentiero di luce che entrambi hanno tracciato affinché tutti possano seguirlo.

Asha Nayaswami  
*Estate 2018*  
*Comunità Ananda*  
*Palo Alto, California*



PREFAZIONE

**di Shurjo Jha e Narayani Anaya, autrice di  
*Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda***

***Narayani:***

Lessi l'*Autobiografia di uno yogi* all'inizio del nuovo millennio. L'autore, Paramhansa Yogananda – il grande maestro indiano – aveva lasciato questo mondo da quasi cinquant'anni. Ero stupita di come sembrasse viva la sua presenza e di quanto fossero profondi i sentimenti che le sue parole risvegliavano nel mio cuore.

Quando venni a sapere che uno dei suoi discepoli diretti viveva in Italia, in una comunità chiamata Ananda, mi organizzai per andare a conoscerlo. Era un americano, conosciuto come Swami Kriyananda. Io ero nata in Spagna e lo spagnolo era l'unica lingua che parlavo. Sapevo, però, che il mio cuore avrebbe trovato la soluzione.

Non rimasi delusa. Incontrai *Swamiji* – il nome con cui iniziai ben presto a chiamarlo – il 9 marzo 2003, il giorno del mio ventiquattresimo compleanno. L'esperienza fu la stessa descritta da Asha Nayaswami: *un riconoscimento istantaneo*.

Per i successivi dieci anni, seguì Swamiji nei suoi viaggi in tutto il mondo, visitando le comunità Ananda in America, Europa e India. Negli ultimi anni, quando l'età si fece sentire e il corpo di Swamiji divenne sempre più debole, fui costantemente al suo fianco come sua assistente personale.

Avevo il mio modo di relazionarmi con lui, un modo intuitivo, al di là delle parole. Il modo di Asha era molto diverso: lei parla e scrive di Swamiji da decenni. Solo dopo il trapasso di Swamiji, per adempiere alla sua richiesta di scrivere un libro, sono riuscita a esprimere a parole una parte della mia esperienza. Ho intitolato quel libro *Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda*.\*

Nonostante le differenze di temperamento, Asha e io siamo state sorelle d'anima fin dall'inizio.

### ***Shurjo:***

Mio padre era un generale dell'esercito indiano. Non sono cresciuto sempre nello stesso luogo perché, via via che mio padre faceva carriera, ci siamo trasferiti in diverse parti dell'India. I miei genitori provenivano da zone diverse del Paese; l'inglese era la loro lingua comune e, di conseguenza, quella che parlavamo a casa. Ho sempre sentito di appartenere all'Occidente tanto quanto all'Oriente.

Nel 2006, mentre vivevo a Kolkata, dove mi stavo laureando in design tessile e moda, lessi *l'Autobiografia di uno yogi*. Rimasi elettrizzato nell'apprendere che un discepolo diretto di Paramhansa Yogananda aveva fondato una comunità in India, nei pressi di Pune.

Terminai gli studi universitari, ma sapevo che non avrei mai usato la mia laurea. La mia vita era già incanalata su un altro sentiero: la realizzazione del Sé. Subito dopo la laurea, mi recai ad Ananda Pune ed entrai nel monastero. Swami Kriyananda si incontrava settimanalmente con il nostro gruppetto di monaci, giovani arrivati da cinque diversi Paesi per imparare da Swamiji come essere discepoli di Yogananda.

Stavamo costruendo una comunità, letteralmente dalle fondamenta. La vita era semplice... o, per meglio dire, le condizioni erano primitive. Era meraviglioso!

Poco dopo il mio arrivo, Asha venne a far visita a Swamiji. Avevo lasciato tutto per aiutare a costruire la comunità di Pune e lei aveva fatto

\* *Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda*, Narayani Anaya, Ananda Edizioni.

lo stesso quasi quarant'anni prima, per aiutare a creare la prima comunità Ananda in California.

Il suo modo di relazionarsi con Swamiji – rispettoso, quasi reverente, ma al tempo stesso naturale, rilassato, franco e spesso umoristico quando conversava con lui – mi mostrò qualcosa che non sapevo possibile: l'amicizia divina in Dio.

Avevo conosciuto Swamiji solo negli ultimi anni del suo discepolato, mentre Asha era stata con lui fin quasi dall'inizio della sua opera per il guru, Paramhansa Yogananda, che lui, come noi, chiamava Maestro. Asha era generosa ed eloquente nel condividere i suoi anni di esperienza con Swamiji e io facevo di tutto per stare con lei ogni volta che potevo.

Nell'ultimo anno di vita di Swamiji, sentii la chiamata a lasciare il monastero e a sposare Narayani, e questo portò con sé anche la responsabilità di prendermi cura di Swamiji. Narayani si occupava delle sue esigenze personali, io di tutti i dettagli pratici delle nostre vite: le sue conferenze in India e i suoi viaggi in tutto il mondo.

Ventiquattr'ore al giorno, fino all'ultimo respiro di Swamiji, il 21 aprile 2013.

### ***Narayani e Shurjo:***

Quando incontrammo Swamiji, lui aveva superato i settant'anni, noi ne avevamo poco più di venti. Gli oltre cinquant'anni di differenza tra la nostra età e la sua facevano parte di un piano divino. Così come Swamiji era nato una generazione dopo quella del Maestro per poter portare avanti l'opera del suo guru, anche noi abbiamo scelto il tempo e il luogo delle nostre incarnazioni per aiutare Swamiji alla fine della sua vita e, dopo il suo trapasso, avere ancora davanti a noi gli anni più produttivi della nostra vita.

Swamiji esprimeva sempre la sua guida sotto forma di invito, mai di imposizione. Tuttavia, ci fece chiaramente intendere la sua speranza che la nostra amicizia e il nostro servizio a lui – e attraverso di lui al Maestro – non finissero con la morte del suo corpo. Anche se Swamiji ha trascorso una vita lunga e creativa, realizzando la «grande opera» che il Maestro gli aveva affidato, «molto di più è necessario!». Il messaggio della realizzazione del Sé sta appena iniziando a essere accolto.

Naturalmente, ci relazionavamo con Swamiji attraverso il suo corpo fisico, ma la nostra amicizia era basata su un'unione di *coscienza* e, di conseguenza, non è stata intaccata dalla scomparsa del suo corpo. Swamiji

sperava che, così come ci eravamo dedicati a servirlo personalmente, dopo il suo trapasso ci saremmo dedicati a servire l'eredità spirituale che il Maestro gli aveva affidato.

A volte Swamiji parlava di tutto ciò che aveva fatto prima che lo incontrassimo, ma mai in grande dettaglio. Per lui, tutti quegli anni erano solo onde sull'Oceano dell'Eternità. Da Asha, e da altri che erano stati più a lungo con lui, apprendevamo altre cose. Tuttavia, c'erano dei vuoti nella nostra comprensione, che avevano bisogno di essere colmati se dovevamo andare avanti nel suo nome.

Meno di un anno dopo il loro incontro, Swamiji disse ad Asha che lei, un giorno, avrebbe scritto la sua biografia. Asha lo tenne sempre a mente; non andava mai in giro senza un piccolo taccuino nel quale annotava le parole di Swamiji e le sue esperienze con lui. Swamiji la chiamava «la mia biografa», ma per molte persone lei aveva il ruolo di “traduttrice”, poiché spiegava a chi aveva meno contatti con Swamiji, o meno intuizione, le intenzioni nascoste dietro le sue parole e le sue azioni.

Quando Asha completò il suo libro, fummo i primi a leggerlo. Anche se era un manoscritto di centinaia di pagine, lo divorammo in pochi giorni. Considerando la devozione di Asha per Swamiji – che lei stessa ha definito «la mia stella polare» – la storia è straordinariamente impersonale. La maggior parte del libro riporta le parole di Swamiji ed è una cronaca, anno per anno, delle sue azioni, decisioni, riflessioni e intuizioni a partire dal 1971, l'anno in cui Asha si trasferì ad Ananda e iniziò la sua lunga amicizia con lui.

A volte, quando un devoto scrive del suo insegnante spirituale, l'influenza alterante del tempo o un eccesso di entusiasmo rende difficile distinguere i fatti dalla leggenda. In questo libro, la vita di Swamiji parla da sola: il lettore riceve i fatti e si forma lui stesso un'opinione.

In ogni caso, perfino nella sua nuda essenzialità, questa è la storia straordinaria di un uomo straordinario. Se gli eventi narrati fossero avvenuti in tempi più remoti della Storia e non fossero così facilmente verificabili attraverso documenti o testimonianze oculari, sarebbe facile pensare che Asha abbia esagerato. Poche persone riuscirebbero anche solo a immaginare che una persona possa lavorare così duramente, realizzare così tanto e dover affrontare – e superare – così tanti ostacoli; e che, dopo tutti quegli sforzi, possa concludere la sua incarnazione non con amarezza, come farebbero molti, ma in *beatitudine*.

Lo scopo della storia, però, non è ciò che Swami ha realizzato e neppure ciò che *lui* è stato: è quello che *noi* possiamo realizzare, e diventare, se ci sintonizziamo con la sua coscienza e seguiamo il suo esempio coraggioso.

L'impatto della vita di un grande personaggio spirituale si rivela nella sua completezza solo gradualmente, nel corso dei decenni, e perfino dei secoli, successivi. Questo libro è una finestra sul futuro, su un'epoca di consapevolezza più elevata, quando la società sarà guidata non da dogmi settari, ma dai principi universali dell'amore, della fiducia, dell'amicizia e dell'armonia.

È una guida per le generazioni future, non solo per coloro che desiderano seguire il sentiero del discepolato come ha fatto Swamiji, ma per tutti coloro che vogliono vivere in armonia con la Verità stessa.

Shurjo Jha  
Narayani Anaya  
*Settembre 2018*  
*Mumbai, India*

❧ I GURU della ❧  
REALIZZAZIONE del SÉ  
nella tradizione di Ananda



***Gesù Cristo***

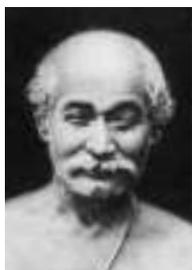
La missione di Yogananda era quella di unire Oriente e Occidente, riportando in vita gli insegnamenti originari di Gesù e dimostrando la loro fondamentale unità con gli insegnamenti originari di Krishna.

***Mahavatar Babaji***

Un maestro immortale, che vive tuttora sull'Himalaya con un piccolo gruppo di discepoli avanzati; è la forza che guida da dietro le quinte la missione di Yogananda in Occidente.



***Lahiri Mahasaya***



(1828–1895) Discepolo di Babaji, visse come capofamiglia a Varanasi e reintrodusse nel mondo moderno l'antica scienza del *Kriya Yoga*.

***Sri Yukteswar***

(1855–1936) Discepolo di Lahiri Mahasaya, ebbe solo pochi discepoli. Lo scopo principale della sua incarnazione fu quello di istruire Yogananda.



***Paramhansa Yogananda***



(1893–1952) Discepolo di Sri Yukteswar. Arrivò negli Stati Uniti nel 1920, tenne conferenze in tutto il Paese e infine si stabilì a Los Angeles, in California. Tornò in India una sola volta.

FEBBRAIO 2011  
*Los Angeles, California*

«Le persone mi chiedono spesso» dissi a Swami Kriyananda «se sei cambiato dalla prima volta in cui ti ho incontrato nel 1969. La mia risposta è “No”.

«Fin dal primo momento in cui ti ho visto, ho pensato: “La sua coscienza non ha confini, lui non ha limiti”. Tuttavia, avevi così tanto lavoro da fare che per molto tempo hai mantenuto un velo sulla tua coscienza. Era necessaria l'intuizione per vedere oltre quel velo.

«Adesso il tuo lavoro è finito e così hai tolto quel velo. La tua coscienza è sempre stata la stessa, ma il modo in cui la esprimi è cambiato».

Mi fido della mia intuizione, ma non è mai saggio dare qualcosa per scontato. Perciò chiesi a Swamiji: «Posso dire questo?».

«Sì» rispose lui «perché è vero».



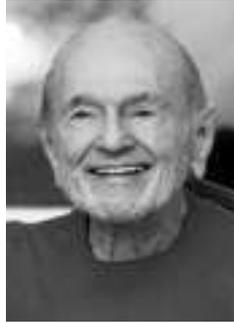
### **PARAMHANSA YOGANANDA**

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

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

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

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



### **SWAMI KRIYANANDA**

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

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

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

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

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo il 21 aprile 2013 ad Ananda Europa, nei pressi di Assisi, ma i suoi messaggi di pace e d'amore continuano a ispirare molte anime, di tutti i sentieri, ovunque nel mondo.



## **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 oltre centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di *Ananda 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 e sui nostri programmi, puoi visitare il sito **WWW.ANANDA.IT** oppure telefonare allo 0742.813.620.



## **ASHA NAYASWAMI**

Asha è stata una ricercatrice spirituale fin dalla prima infanzia. Nel 1969, mentre studiava alla Stanford University, sentì parlare Swami Kriyananda per la prima volta. «Nel momento stesso in cui lui entrò nella sala, seppi che possedeva la coscienza che cercavo da tempo».

Asha divenne ben presto uno dei membri fondatori dell'Ananda Village, la comunità che Swamiji stava creando nei pressi di Nevada City, in California, basata sul sogno di Yogananda di colonie di fratellanza mondiale per una «vita semplice con ideali elevati». Dal 1987 ha contribuito allo sviluppo della comunità di Ananda Palo Alto, di cui è direttrice spirituale.

Asha è una *nayaswami* e ha dedicato la sua vita a portare la comprensione spirituale agli altri attraverso l'insegnamento, il counselling e la scrittura. È stata nominata da Swami Kriyananda "ambasciatrice globale" di Ananda nel mondo. Per conoscerla meglio: [www.ashajoy.org](http://www.ashajoy.org)

### **\* Altri libri di Asha Nayaswami \***



#### **SWAMI KRIYANANDA come noi lo conosciamo**

Anche in  
eBook

In questa "biografia della coscienza" vengono messe in luce con assoluta chiarezza le straordinarie qualità di Swami Kriyananda: amore per Dio, forza guidata dalla divina ispirazione, gioia di fronte alle avversità, umorismo, saggezza, compassione e amore incondizionato. La scrittrice, raccogliendo il frutto di quarant'anni di attenta osservazione, condivide con noi alcuni dei momenti più ispiranti vissuti con Kriyananda e ci regala duecento splendide storie, ricordi personali e momenti privati vissuti insieme a questo insegnante e maestro, intessendo uno straordinario mosaico di impareggiabili lezioni universali, utili a noi tutti. 458 pagine con fotografie in bianco e nero.



#### **STORIE DI MIRACOLI**

##### ***Testimonianze vere di eventi straordinari... che potrebbero accadere anche a te!***

Questo libro raccoglie 120 storie vere di preghiere esaudite e interventi divini nel quotidiano che ci dimostrano quanto tenera, sensibile, personale sia la risposta di Dio a chiunque lo chiami sinceramente. «Dio ci sente», ha scritto Paramhansa Yogananda, «Non è parziale per pochi, ma ascolta tutti coloro che si avvicinano a Lui con fiducia. La preghiera non è un rituale da svolgere in modo formale o meccanico, ma una conversazione continua con il divino». 368 pagine con fotografie.



Ananda Edizioni ti propone altre letture



## **AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI**

**Edizione originale del 1946**

*Paramhansa Yogananda*

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo come Yogananda per la prima volta lo consegnò al mondo. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con fotografie.

**In versione integrale tascabile.** A grande richiesta, questo libro straordinario è ora disponibile in versione integrale tascabile, da portare con te, ovunque, per una sempre nuova ispirazione. 704 pagine con fotografie.

**L'audiolibro completo letto da Enzo Decaro.** Questo splendido audiolibro contiene l'*Autobiografia di uno yogi* in versione integrale, letta dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. 21 ore d'ispirazione, su chiavetta o download.



Anche in  
eBook

## \* I grandi libri di Swami Kriyananda \*



## **IL NUOVO SENTIERO**

**La mia vita con Paramhansa Yogananda**

*Swami Kriyananda*

Fin dalla sua prima uscita negli anni Settanta, *Il Sentiero* ha conquistato migliaia di lettori in tutto il mondo con l'affascinante resoconto delle esperienze di vita dell'autore a fianco di uno dei giganti spirituali dei nostri tempi, Paramhansa Yogananda. Questa nuova edizione comprende molti racconti inediti e la narrazione dell'infanzia e giovinezza di Swami Kriyananda, omessa nelle precedenti edizioni italiane. 568 pagine, con fotografie.

Anche in  
eBook



## **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. 576 pagine.

Anche in  
eBook



## **SUPERCSCIENZA**

### **Risvegliarsi oltre i confini della mente**

Swami Kriyananda

Anche in eBook

Molte persone hanno sperimentato momenti di coscienza elevata, ma non sanno come accedere volontariamente a questi stati supercoscienti. Attraverso semplici meditazioni, canti, affermazioni e preghiere, Kriyananda ci guida a esplorare gli stati di consapevolezza più elevati, per imparare a raggiungerli con successo e regolarità e ad ottimizzarne gli effetti benefici. Un libro indispensabile per tutti. Con prefazione



di Fabio Marchesi. 304 pagine.

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



## **IO AMO MEDITARE CON CD**

Swami Kriyananda

Anche in eBook

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 Paramhansa Yogananda e ha praticato e insegnato la meditazione per oltre sessant'anni. Con visualizzazioni.



**Con CD best-seller** in allegato, 10 meditazioni guidate con musica ispirante in sottofondo. Libro 144 pagine, CD 66 minuti.



## **RAJA YOGA**

### **Il manuale completo di yoga e meditazione**

Swami Kriyananda

Anche in eBook

*Raja Yoga* è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge in tutta la sua gloria. Assolutamente unico nel suo genere, questo manuale contiene tutto ciò che serve per ispirare il ricercatore spirituale con entusiasmo e determinazione. Il corso, con spiegazioni dettagliate sull'essenza del *Raja Yoga* (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.



## **ANANDA YOGA per una consapevolezza più elevata**

Swami Kriyananda

Anche in eBook

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



## **AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE**

*52 frasi e preghiere per guarire la tua vita*

*Swami Kriyananda*

Un richiamo alla nostra essenza più vera, un prezioso strumento di trasformazione personale. Le 52 affermazioni e preghiere del libro ci aiutano a cambiare le abitudini negative cristallizzate nel subconscio e a risvegliare le nostre potenzialità più elevate. 148 pagine a colori. **Diponibile anche in CD.**

Anche in  
eBook



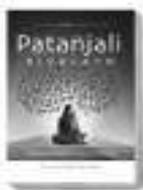
## **L'INTELLIGENZA INTUITIVA**

*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, come fidarsi dell'intuizione e come riconoscere la falsa guida. Nella seconda parte spiega le pratiche semplici e necessarie per accedere alla guida supercosciente latente in ognuno di noi. 152 pagine.

Anche in  
eBook



## **PATANJALI RIVELATO**

*La vera voce dello yoga*

*Swami Kriyananda*

Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda agli *Yoga Sutra* (Aforismi) di Patanjali, Kriyananda ci offre una visione pratica e cristallina di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili a tutti. 280 pagine.

Anche in  
eBook



## **EDUCARE ALLA VITA**

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

Ispirato agli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, *Educare alla Vita* è un sistema educativo olistico in cui apprendimento, gioia ed esperienza si fondono. Questo sistema, sperimentato da quasi quarant'anni in numerose scuole negli Stati Uniti, ora in Italia, valorizza il potenziale unico di bambini e ragazzi, aiutandoli a sviluppare gli strumenti per essere più felici nella vita. 304 pagine, con fotografie.

Anche in  
eBook



## **LE RIVELAZIONI DI CRISTO**

*Proclamate da Paramhansa Yogananda*

*Swami Kriyananda*

Attingendo alla saggezza e agli insegnamenti del grande maestro Paramhansa Yogananda, 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 l'unità di tutte le religioni attraverso una profonda e yogica lettura dei Vangeli. 400 pagine.

Anche in  
eBook



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

*Swami Kriyananda*

Anche in  
eBook

Siamo testimoni di una “nuova era” in cui la coscienza e l’energia, e non più la materia, sono riconosciute come le basi fondamentali della realtà. Questo manda in frantumi i vecchi schemi: dogmi, potere, gerarchia. Kriyananda ci offre una mappa per trasformare positivamente il pianeta. 378 pagine.



## **LA PROMESSA DELL'IMMORTALITÀ** *Il vero insegnamento della Bibbia e della Bhagavad Gita*

*Swami Kriyananda*

Anche in  
eBook

Swami Kriyananda chiarisce le apparenti differenze negli insegnamenti della Bibbia e della *Bhagavad Gita*, la più antica Scrittura dell’India, rivelandone l’eterna verità e dimostrando la possibilità di una nuova era di cooperazione fra tutte le religioni. 428 pagine.



## **CONVERSAZIONI CON YOGANANDA** *461 dialoghi inediti del grande maestro*

*Swami Kriyananda*

Anche in  
eBook

Swami Kriyananda aveva solo ventidue anni quando giunse dal grande Maestro, che personalmente lo esortò a prendere nota delle sue conversazioni. Per più di cinquant’anni Kriyananda ha custodito questi preziosi “appunti” e, dopo avere meditato a lungo su queste verità, condivide con noi questi gioielli di saggezza, devozione e umorismo. 458 pagine, con foto. Con DVD allegato: 52 minuti.



## **PARAMHANSA YOGANANDA** *Una biografia, con ricordi e riflessioni personali*

*Swami Kriyananda*

Anche in  
eBook

Grazie alla sua vivida memoria, Swami Kriyananda ci regala storie e racconti inediti su Yogananda e lo presenta in un’ispirante immagine a tutto tondo, cogliendone tutti gli aspetti: la sua saggezza, il suo umorismo, il suo amore infinito. 368 pagine, con fotografie in bianco e nero.



## **IL SEGNO ZODIACALE COME GUIDA SPIRITUALE**

*Swami Kriyananda*

Anche in  
eBook

Ispirante e pieno di saggezza, questo libro offre intuizioni originali sugli aspetti spirituali di ognuno dei dodici segni zodiacali. Ci aiuta a vivere ogni segno come la nostra “guida spirituale” personale, scoprendo ciò che possiamo fare per migliorare la natura con cui siamo nati. 224 pagine, con immagini a colori.

*Altri libri di Swami Kriyananda*



Attrarre  
la prosperità



Vivere con saggezza,  
vivere bene



Perché non  
adesso?



L'arte di guidare  
gli altri



Il matrimonio come  
espansione del sé



Il Cantante  
e l'usignolo



La terra del  
sole d'oro



Il gioiello  
nel loto



Dio è per tutti



Il tunnel  
del tempo



Sarò per sempre Tuo

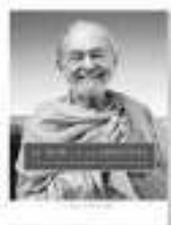


Un luogo  
chiamato Ananda

*Altre  
biografie  
su  
Swami  
Kriyananda*



Swami Kriyananda  
come noi lo conosciamo



La fede è la  
mia armatura



Il mio cuore ricorda  
Swami Kriyananda

**ALTRI LIBRI DI ANANDA EDIZIONI**

*basati sugli insegnamenti di PARAMHANSA YOGANANDA*

Collana Eterna Saggezza di Yogananda

La realizzazione del Sé

Affermazioni scientifiche di guarigione  
e Meditazioni metafisiche

Sussurri dall'Eternità

Yogananda. Piccole grandi storie  
del Maestro

Gli Esercizi di ricarica di  
Paramhansa Yogananda

Lo Yoga di Yogananda

Risveglia i chakra

Kriya Yoga

Respira che ti passa!

Il Prossimo Passo della tua vita

OM. Conoscere e usare la vibrazione  
più potente dell'universo

Vivere l'*Autobiografia di uno yogi*

YOGODA

La Meditazione di Yogananda

Le carte di Yogananda

I Segreti

## ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

Il nostro sito, [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it), è in continua crescita. Tanti nostri libri sono già disponibili anche in eBook, i libri in formato digitale da scaricare sul tuo computer, sul reader o sul tuo smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, in viaggio, al lavoro, a casa o ovunque tu sia.

- Affermazioni per l'autoguarigione
- Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi
- Città di Luce
- Come amare ed essere amati
- Come creare il proprio destino
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici
- Come essere una persona di successo
- Come risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Esercizi di felicità
- Esercizi di Mindfulness Yogica
- Gli esercizi di ricarica di Yogananda
- I sogni secondo Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'Eterno Presente
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- La fede è la mia armatura
- La promessa dell'immortalità
- La religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- Lo Yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia i Chakra
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro
- Yogananda mi ha cambiato la vita



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

Titolo originale: Swami Kriyananda, Lightbearer  
*The Life and Legacy of a Disciple of Paramhansa Yogananda*

Revisione editoriale di Sahaja Mascia Ellero,  
Alessandra Akshaya Limetti e Manuela e Massimo Masotti

Prima edizione italiana: dicembre 2021  
Grafica di Tejindra Scott Tully

ISBN: 97 88833320 557



Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale  
Ananda Edizioni  
Frazione Morano Madonnuccia, 7  
06023 Gualdo Tadino (PG)  
tel. 075-9148375  
[www.yoganandaedizioni.it](http://www.yoganandaedizioni.it)  
[amicideilibri@yoganandaedizioni.it](mailto:amicideilibri@yoganandaedizioni.it)

*Finito di stampare nel dicembre 2021 presso CSR Tipolitografia, Romapresso CSR Tipolitografia, Roma*

## La straordinaria vita di un LIGHTBEARER

**Q**UESTA È LA STORIA di un uomo straordinario: un LIGHTBEARER [si pronuncia *laitberer*], che letteralmente significa “portatore di Luce”. Swami Kriyananda è stato discepolo di uno dei più grandi maestri spirituali del nostro tempo, Paramhansa Yogananda. Le avventurose vicende della sua vita, permeate in ogni passo di profondi insegnamenti spirituali, sono una guida per tutti coloro che vogliono vivere in sintonia con le verità più elevate e diventare a loro volta MESSAGGERI DI LUCE.



«Un uomo di saggezza e compassione in azione, una delle luci sfolgoranti del mondo spirituale».  
– LAMA SURYA DAS, *autore di L'arte di vivere il tempo presente, fondatore del Dzogchen Center*

«Nella sua lunga e gloriosa vita, assolutamente vittoriosa, Swami Kriyananda ha trasformato l'esistenza di milioni di persone. Mi consola il fatto che la sua presenza spirituale possa essere percepita, adesso, ancor più intensamente». – D.R. KAARTHIKEYAN, *direttore emerito del Central Bureau of Investigation, India*

«Il mio cuore canta di apprezzamento e gratitudine. Sono personalmente ed eternamente grato a Swami Kriyananda». – NEALE DONALD WALSCH, *autore di Conversazioni con Dio*



ISBN 978-88-333-2055-7



9 788833 320557

51806A

€25,00