

# Swami Kriyananda

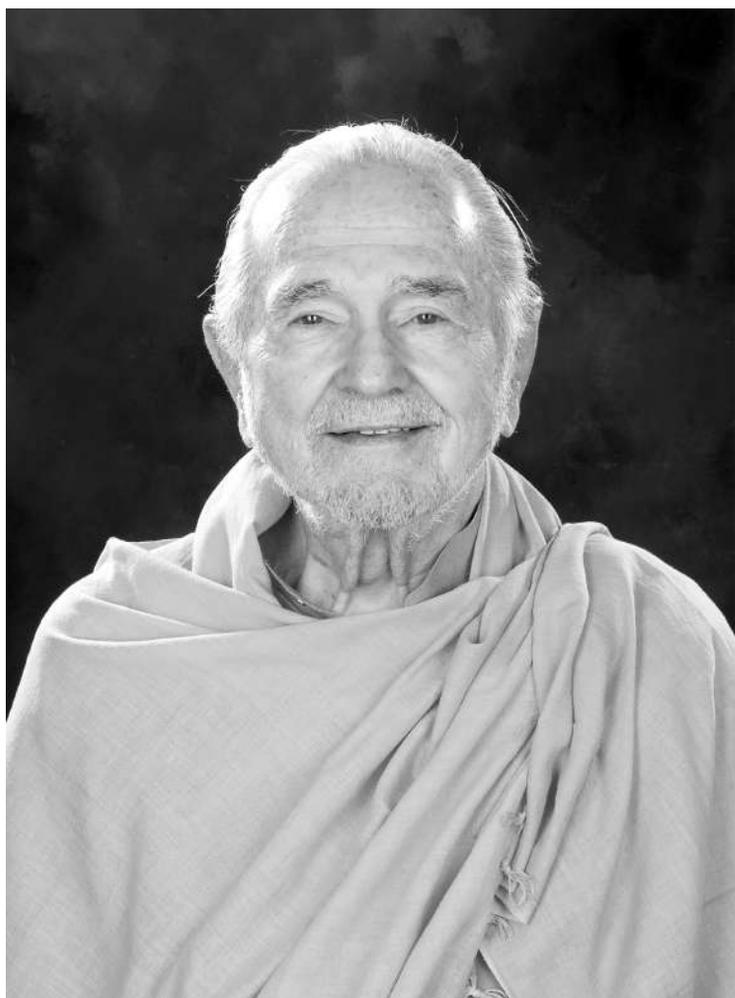
COME NOI LO CONOSCIAMO



Asha PRAVER

Swami  
Kriyananda

COME NOI LO CONOSCIAMO



# Swami Kriyananda

---

COME NOI LO CONOSCIAMO



Asha Prayer



Traduzione di Laura Brun Tosetto

© Copyright Hansa Trust 2006

© Copyright Ananda Edizioni 2008

*Tutti i diritti riservati*



INDICE

Introduzione

9

1. Momenti di verità

15

2. Solo Dio

57

3. Divino amico e insegnante

101

4. Dalla gioia venni

169

5. Prime impressioni

181

6. Nel servizio al Guru

223

7. Per la gioia vivo

282

8. In tutte le prove canto il Tuo nome

329

9. Grazia

395

10. In sacra gioia m'immergerò

437

Glossario

445

Indice dei capitoli

448



## Vivido nel mio cuore

La prima volta che vidi Swami Kriyananda, fu in un padiglione allestito dietro la sede della Confraternita Beta Chi nel campus dell'Università di Stanford, a Palo Alto, in California. Era la fine del novembre 1969. Lui era sulla quarantina. Io avevo ventidue anni.

Di solito il tendone serviva a ospitare le feste per le quali la Confraternita era famosa. Erano gli anni Sessanta, però, e tutto stava cambiando.

Qualcuno pensò che sarebbe stato interessante invitare a parlare uno *swami*.

Io avevo frequentato l'Università di Stanford, ma avevo abbandonato gli studi dopo solo un anno. Avevo sperato di trovare insegnanti che non fossero solo eruditi, ma anche *saggi*. Tuttavia, ben presto mi divenne chiaro che i miei professori, anche se brillanti nel loro campo, in quanto alla ricerca della felicità brancolavano nel buio, proprio come me. Perciò me ne andai.

Poco tempo dopo, scoprii la *Bhagavad Gita* e gli insegnamenti di Sri Ramakrishna. Fin da bambina, avevo avuto la sensazione che, nella vita, ci fosse qualcosa di molto più importante di quanto la maggior parte delle persone fosse consapevole. All'inizio pensavo che gli adulti intorno a me fossero tutti al corrente del segreto e che me lo tenessero nascosto solamente per farmi uno scherzo. «Presto» pensavo «me lo sveleranno».

Solo piano piano giunsi a scoprire che non era proprio così. I miei genitori e i miei insegnanti erano brave persone, intelligenti, oneste e

gentili. Tuttavia, per la gran parte, accettavano la vita per quel che sembrava e si aspettavano che io facessi la stessa cosa.

Quando scoprii la spiritualità orientale, per lo meno ebbi un nome per quello che stavo cercando: realizzazione del Sé. Non avevo però la minima idea di come poter tradurre questi ideali elevati in un sistema di vita pratico. Lessi le vite di santi provenienti da varie tradizioni religiose, sperando di trovare nel loro esempio un modo per colmare il divario tra teoria e pratica.

Le loro storie erano profondamente ispiranti e io divoravo un libro dopo l'altro. Le circostanze delle loro vite, però, erano molto diverse da quelle della mia. Monasteri cattolici, *ashram* indiani, grotte sull'Himalaya, colonie di lebbrosi nel folto della giungla: il loro esempio si dimostrò di scarso valore pratico. La mia stava diventando una vita di quieta disperazione.

Poi Swami entrò nel padiglione e tutto cambiò.

Mi trovavo nell'ultima fila delle gradinate, su in alto, vicino al tetto del tendone. Avrei voluto essere più vicina al palco, ma i miei compagni insistettero per quella postazione remota. La scelta si dimostrò felice, anzi oso dire ispirata dal cielo, perché mi trovavo proprio davanti all'entrata e abbastanza in alto da avere una visuale perfetta di Swami Kriyananda quando fece il suo ingresso.

*Swami* significa insegnante. *Ji* è un suffisso che indica affetto e, assieme, rispetto. Dal primo momento in cui lo vidi, lui per me è stato *Swamiji*. L'immagine di Swamiji che entra dalla porta è vivida nel mio cuore oggi come in quel momento.

Era vestito con il tradizionale abito arancione di uno *swami* indiano: una lunga e comoda camicia sopra un indumento simile a un pareo, chiamato *dhoti*. Aveva una barba ben curata e capelli lunghi, di colore castano chiaro, che ricadevano sottili e lisci lungo la schiena.

Era snello, alto un po' meno di un metro e ottanta. Si muoveva con una certa grazia e dava un'impressione di grande forza, anche se più da danzatore che da atleta.

In seguito ho sentito l'espressione "swami simili a leoni". Lo descriveva alla perfezione.

Nel momento in cui lo vidi, mi balenò nella mente questo pensiero: «*Lui ha quello che io voglio*».

Con passo determinato e con quella che ora riconosco come la sua caratteristica postura con spina dorsale diritta e il petto leggermente sollevato, come per affrontare la vita a cuore aperto, Swamiji coprì la breve distanza tra l'entrata e il palcoscenico al centro della tenda.

Nel tempo che ci volle perché raggiungesse la piattaforma, prima ancora di aver sentito la sua voce, avevo creato con lui un legame per tutta la vita.

Swamiji tenne un discorso, ma non ricordo una sola parola di ciò che disse. Tutto quello che ricordo è che, quando ebbe terminato, pensai: «Questo è l'uomo più intelligente che io abbia mai incontrato».

In qualche modo, riuscii a mettere insieme alcune informazioni. Swamiji era americano, anche se era nato in Europa e aveva trascorso lì la sua infanzia. Era un discepolo diretto di Paramhansa Yogananda. Era stato un membro della Self-Realization Fellowship (SRF), l'organizzazione che Yogananda aveva fondato, ma al momento stava per conto proprio. Viveva a San Francisco e dava lezioni in tutta la Bay Area, per raccogliere denaro per una comunità che stava avviando alle pendici della Sierra Nevada, a circa quattro ore di strada da là. Chiamava quella comunità *Ananda*.

Io possedevo una copia del classico di Yogananda *Autobiografia di uno Yogi*, ma non ne avevo mai lette più di poche pagine. Il tono devzionale di quell'opera e l'enorme quantità di miracoli che vi erano descritti, non mi avevano attratto. A pagina 9 lo *yogi* Lahiri Mahasaya si materializza in un campo di frumento per comunicare un messaggio spirituale al padre di Yogananda. Non penso di essere arrivata nemmeno a pagina 10.

Ora, con rinnovato interesse, riprovai. Se Swamiji era devoto a questo libro e al suo autore, dovevo fare un altro tentativo. Questa volta ne rimasi affascinata. Non riesco a capire perché l'*Autobiografia di uno Yogi* non avesse destato il mio interesse prima. Più avanti compresi che il mio primo incontro con Swamiji aveva aperto il mio cuore non solo a lui, ma anche a Paramhansa Yogananda.

Non passò molto tempo, che decisi di tentare la fortuna con Swamiji e mi trasferii ad Ananda. L'idea di scrivere questo libro mi venne poco dopo. Avevo sempre avuto un profondo desiderio di aiutare il prossimo, ma fino a che non incontrai Swamiji, mi sembrava di non avere nulla di importante da dare. Ora ero desiderosa di trasmettere agli altri ciò che stavo imparando.

Iniziai a dare lezioni per gli ospiti al nostro Ritiro, e le riempivo di storie di Swamiji; desideravo, però, dare un contributo più duraturo. Sebbene non mi sentissi molto qualificata per scrivere un libro, iniziai ad annotare le mie esperienze con lui. Quando gliene parlai, lui fu rassicurante.

«Non devi farlo adesso» disse. «Potrai farlo più avanti, quando ti sentirai pronta. Io ti aiuterò».

Nei molti anni intercorsi tra la prima volta in cui ne parlammo e il momento in cui di fatto ho iniziato a scrivere questo libro, Swamiji vi ha fatto riferimento solo occasionalmente. Tuttavia, questo progetto è sempre stato nella mia mente e, credo, anche nella sua: ora, infatti, vedo tutti i modi in cui mi ha aiutato, proprio come aveva detto che avrebbe fatto.

Ad esempio, mi ha coinvolta in così tante situazioni nelle quali in realtà non ero la diretta interessata, se non perché l'essere presente mi aiutava a capire l'ampiezza della sua opera e la profondità della sua coscienza. Quando i suoi atteggiamenti o le sue azioni mi risultavano oscure, mi spiegava pazientemente cosa stava facendo e perché. Qualunque cosa chiedessi, mi rispondeva. In questo modo, ho potuto confrontare ripetutamente la mia intuizione con le sue spiegazioni, finché, a poco a poco, ho acquisito il coraggio necessario per scrivere questo libro.

Quella che segue non è una biografia nel senso convenzionale del termine. Verrete a conoscenza di molti eventi di particolare importanza e di molte conquiste nella vita di Swamiji, ma non è un racconto omerico. Le storie che seguono non sono disposte in una successione cronologica o sequenziale. A volte, lo stesso quadro include eventi accaduti in diversi momenti o località. È la biografia di una *coscienza*: Swami Kriyananda come noi lo conosciamo.

Molte persone mi hanno raccontato le loro storie. Alcuni nomi sono indicati; altre persone hanno preferito comparire nel libro come “un devoto di Ananda”. Quando non ci sono altre attribuzioni, il racconto in prima persona proviene dalle mie esperienze personali.

Ho anche descritto le esperienze di altri così come io le ho osservate, o come ne ho sentito raccontare da Swamiji stesso. I nomi seguiti da un asterisco (\*) sono pseudonimi.

A meno che non risulti chiaro dal contesto che le persone di cui si parla provengono dall’India, i nomi singolari in sanscrito si riferiscono a devoti europei o americani, ai quali Swamiji ha dato tali nomi come una benedizione spirituale. Il successore spirituale prescelto di Swamiji, per esempio, è *Jyotish*, che significa *luce interiore*. La moglie di Jyotish e sua collaboratrice nella conduzione di Ananda è *Devi*, uno dei nomi della *Divina Madre*. Il mio nome, *Asha*, significa *speranza*.

Il termine *Maestro* si riferisce soltanto a Paramhansa Yogananda.



# MOMENTI DI VERITÀ

*«Più tenero del fiore,  
quando si tratta di gentilezza;  
più forte del tuono,  
laddove sono in gioco i principi».*

Definizione vedica dell'uomo di Dio

## Deve sentirsi sola



Accanto al vestibolo dell'hotel in cui Swamiji e alcuni di noi alloggiavamo, c'era un piccolo negozio di gioielli. Per ore e ore, ogni giorno, una donna stava seduta dietro il banco.

«Non vedo mai clienti lì dentro», diceva Swamiji.

Non c'era nulla in quel negozio che Swamiji volesse comperare, ma il giorno seguente vi entrammo. «La vedo qui seduta ogni giorno» disse lui. «Ci sono così pochi clienti. Che cosa fa tutto il giorno? Deve sentirsi sola».

La donna dapprima apparve perplessa nel sentirsi interpellata in modo così personale, poi sembrò colpita dalla sua gentilezza.

«Leggo» disse. «Ho delle carte da compilare». La sua voce si affievolì. «Mi sento davvero sola» disse. Gli occhi le si riempirono di lacrime.

Swamiji non le offrì alcuna parola di conforto; stava immobile e silenzioso. Io mi trovavo accanto a lui e, all'improvviso, mi sentii avvolgere da un senso crescente di gioia che emanava da lui. Stava creando un contatto con lei attraverso il suo spirito. All'improvviso gli occhi della donna iniziarono a brillare di felicità. Quando Swamiji vide che aveva ricevuto ciò che era venuto a offrirle, la salutò e uscimmo dal negozio.

Dopo quell'episodio, ogni volta che passavamo di là, Swamiji la salutava attraverso la vetrina. Spesso, allora, lei usciva sulla soglia e lo guardava finché non scompariva alla vista. Il solo vedere Swamiji sembrava lenire la sua solitudine.

## L'amore di una devota



Durante la lunga operazione a cuore aperto di Swamiji, io guidavo una veglia di preghiera nel tempio della comunità Ananda di Sacramento, dove vivevo. Alcune persone si unirono a me, ma per lo più pregai da sola.

Swamiji si trovava in un ospedale vicino e, più tardi, sentii il desiderio di andarlo a trovare. Ogni volta che ci provavo, però, c'erano così tante altre persone prima di me, che non riuscivo mai a entrare.

Quando uscì dall'ospedale, Swamiji venne a riposarsi per alcuni giorni nella nostra comunità, prima di fare ritorno al Villaggio di Ananda. Si trattava di un'operazione complessa: avevano inserito una valvola artificiale nel suo cuore.

Prima ancora che potessi raccontargli della veglia di preghiera o di quanto fossi delusa per non averlo potuto vedere prima, lui chiese di parlarmi.

«Mi dispiace che tu non abbia potuto farmi visita all'ospedale» disse. «Ma ho sentito il tuo amore».

Swamiji era così debole e dolorante che riusciva a emettere poco più di un sussurro, ma usò tutta la poca energia che aveva per rassicurarmi. Persone da ogni angolo del mondo avevano pregato per lui eppure, tra tutte quelle preghiere, lui aveva percepito la mia piccola coscienza. Ero così colpita che non riuscii nemmeno a rispondere.

~ Racconto di Lalita ~

## Da anima ad anima



Quando riuscii ad arrivare alla conferenza di Swamiji, c'era solo posto in piedi e dovetti sedermi sul pavimento, nel corridoio centrale. Ma, indipendentemente da dove mi trovavo, quando Swamiji iniziò a parlare ebbi la sensazione che fosse nella mia spina dorsale e che parlasse direttamente alla mia anima. Non so in che altro modo spiegarlo.

Molte delle cose di cui parlò, inoltre, erano problemi che stavo affrontando proprio in quel periodo, quasi come se l'intera conferenza fosse solo per me.

«Le mie conferenze sono in realtà conversazioni» è solito dire Swamiji. «È il livello di coscienza del pubblico a determinare ciò che dico. Non mi preparo mai in anticipo. Prego solo la Divina Madre: “Usami come Tuo strumento. Ispirami a dire ciò che Tu vuoi che *questo* pubblico senta”».

Quando la conferenza fu terminata, rimasi ferma ai margini di un gruppo di persone raccolte attorno a Swamiji. I nostri sguardi si incrociarono e io dissi semplicemente: «Grazie di tutto».

«Sono contento che tu sia venuta e di aver potuto trascorrere questo tempo insieme» rispose.

Anche in presenza di così tante persone, Swamiji era consapevole di noi come anime individuali.

~ Racconto di Lila Devi ~

## Messo alle corde



Ho sempre avuto la tendenza a essere un ribelle e a entrare in polemica con insegnanti, vicini di casa e chiunque ricoprì una posizione di autorità. Persino ad Ananda decisi: «Nessuno mi comanderà, tranne Dio!». Per un po' riuscii a far funzionare le cose in questo modo. Nessuno interferiva con il mio modo di fare. Poi, però, Swamiji scelse un nuovo direttore per la nostra comunità in Italia. Non appena lo vidi, seppi che per me si preparavano tempi duri.

Non ci volle molto prima che arrivassimo a un grande scontro, non con le mani, ma verbale. Io non feci nulla per nascondere il mio risentimento e lui mi gettò in faccia l'opinione poco gentile che aveva di me. Litigammo ad alta voce e in presenza di altri. Fu una scenata orribile e io fui molto vicino ad andarmene.

Poi Swamiji venne in Italia per una visita. Qualcuno gli riferì quel che stava succedendo e lui fece sapere che voleva vedermi. Ancora una volta, pensai, ero messo alle corde. Mi aspettavo una sonora sgridata, ed ero pronto a battermi per ciò in cui credevo.

Con mia sorpresa, Swamiji fu gentile con me. Mi invitò a sedere sul divano e mi offrì una tazza di tè. Per un po' chiacchierammo del più e del meno. Poi disse: «Non vogliamo persone che dicono sempre di "sì" ad Ananda. Dovresti sempre pensare con la tua testa».

Ero talmente sorpreso! Mi ero aspettato di sentirgli dire: «Mettiti in riga, altrimenti...».

Poi aggiunse: «Ricordati solo questo. La negatività ha il suo corso. Se continui a criticare gli altri, la tua negatività ti trascinerà fuori da Ananda, anche se Ananda, credo, è il luogo dove il tuo cuore vuole vivere».

Mentre pronunciava queste parole, sentivo così tanto amore emanare da lui che era come se un'onda mi appiattisse contro il divano. Non riuscivo a muovermi. È stato per me un momento nell'Eternità. Infine Swamiji disse con gentilezza: «Penso che sia ora che tu vada». Uscii a ritroso dalla sua casa, senza nemmeno volgergli le spalle: non era proprio il modo in cui trattavo qualcuno in posizione di autorità!

Presi questa decisione: «Non sarò così sciocco da lasciarmi portare via da un luogo di armonia come Ananda».

Comunque, mi ci è voluto del tempo per cambiare. Non ero ancora cambiato di molto quando, un giorno, Swamiji mi disse: «Sei un gioiello». Che sorpresa! Poi disse al direttore: «È molto sincero». Queste sue parole non gonfiarono il mio ego. Mi fecero soltanto capire che lui intravedeva, dietro i miei modi polemici, il ragazzino timido e insicuro che ero in realtà.

L'amore è più potente del conflitto. Non lo avrei mai creduto, se non lo avessi provato di persona. Swamiji mi ha ammansito.

~ Racconto di Jayadev ~



## Il morbo di Lou Gehrig



Quando gli venne fatta una diagnosi di SLA, più comunemente conosciuto come Morbo di Lou Gehrig, mio marito aveva quarant'anni. Era un carpentiere, un uomo grande e robusto. Abbiamo quattro figli; il più piccolo a quell'epoca aveva tre anni. Conoscevo i dati clinici, ma trovavo impossibile immaginare che mio marito non sarebbe mai migliorato, che la sua malattia lo avrebbe indebolito, paralizzato e che, alla fine, gli avrebbe tolto la vita.

Un paio di anni più tardi, la realtà si rivelava in tutta la sua crudezza e io iniziavo a capire quello che avrei dovuto affrontare. Ogni settimana portavo mio marito dal medico in macchina. A quell'epoca aveva perduto già da un pezzo la capacità di guidare da solo. Dopo, di solito ci fermavamo in una piccola pasticceria locale a prendere un caffè e un pasticcino. Se si sentiva bene abbastanza, ci sedevamo dentro. Altrimenti, portavo fuori le cose e mangiavamo in macchina.

Quel particolare giorno non si sentiva bene ed entrai da sola per ordinare. Per caso, Swamiji si trovava in coda davanti a me. Io ero ormai arrivata alle mie ultime riserve. Ogni parte di me urlava: «Questo è troppo. Non posso farcela. Nessuno potrebbe. Voglio essere una moglie, non un'infermiera. Voglio un marito che mi aiuti a crescere questi figli, non un invalido da spingere su una carrozzina». Non sono orgogliosa di quello che provavo ma, beh, le cose stavano così.

Quando vidi Swamiji, pensai: «Forse lui potrebbe parlare con Qualcuno!». Dio? Il Maestro? Non mi importava chi, volevo solo che Qualcuno facesse *qualcosa*. C'erano così tante cose che volevo dire a Swamiji, ma tutto quello che mi uscì dalla bocca fu: «Non credo di riuscire a farcela».

Swamiji mi guardò con tanta compassione e disse semplicemente: «Diventerai più forte». In altre parole, non cercare di inghiottire un boc-

cone così grande in una volta sola. Prendine un cucchiaino alla volta. Era il consiglio perfetto per me. Sono capace di mettere un piede davanti all'altro.



Parecchi anni dopo la diagnosi, quando mio marito era veramente malato, lui chiese a Swamiji: «Come dovrei pregare?». La domanda sottintesa era: «Dovrei accettare tutto questo come la volontà di Dio o dovrei chiederGli di guarirmi?».

Swamiji rispose: «Non pregare per nessuna cosa in particolare. Pregha e basta. Rimani in uno stato di apertura e comunione con Dio. Metti la tua vita nelle Sue mani».

La risposta di Swamiji fu un enorme sollievo. Nella mente di mio marito, alle difficoltà della malattia stessa si aggiungeva il costante pensiero di dover *fare* qualcosa in proposito. Ora Swamiji gli stava dicendo: «Stai semplicemente con Dio».

Io diventai più forte, così come Swamiji aveva detto. E gli ultimi anni di vita di mio marito furono gli anni più dolci del nostro matrimonio.

~ Racconto di Hassi ~

## Una coppia infelice



Una volta, durante il viaggio in Europa che Swamiji fece con Lawrence\*, i due uscirono a cena con una coppia sposata, amica di Swamiji, ma non collegata ad Ananda.

Dopo la cena, Lawrence esclamò: «Che sollievo accomiatarci da quei due! La negatività tra di loro era così pesante che la si poteva tagliare con un coltello».

«Lo era?» disse Swamiji. «Non lo avevo notato».

Lawrence era esterrefatto. «Come hai potuto non accorgertene?». E snocciolò uno dopo l'altro diversi esempi del modo sgarbato e irrispettoso in cui si erano trattati a vicenda. «È un miracolo che siano ancora sposati».

Swamiji rimase in silenzio per un momento, quindi disse: «Non li ho mai guardati sotto quella luce. Non mi piace nemmeno dare energia al *pensiero* della negatività. Tuttavia, mi accorgo adesso che in effetti ho corrisposto a essa. Ripensandoci, vedo che tutti i miei commenti erano orientati al fine di creare armonia e comprensione fra loro. Spero che li abbia aiutati».

## Un bacio



La figlia aveva un ritardo mentale e l'insolita energia creata dalla presenza in casa sua, quali ospiti della madre, di Swamiji e dell'intero gruppo che lo accompagnava, la rendeva chiassosa e indisciplinata.

La ragazza aveva circa quattordici anni e creava un notevole vortice di energia nel bel mezzo della cucina nella quale cercavamo di preparare la colazione. Io non avevo idea di come reagire; volevo solo allontanarmi da lei. Swamiji, al contrario, sapeva bene cosa fare. Le posò le mani sulle spalle e le stampò un grosso bacio sulla guancia.

All'istante lei si calmò, e anch'io.

Quel semplice gesto di Swamiji mi ha insegnato più di quanto potessero le parole. Di fronte alla disarmonia e al caos, il mio impulso era stato quello di scappare via. La risposta istintiva di Swamiji a *tutte* le circostanze, invece, è *dare* energia e amore.

~ Racconto di una devota di Ananda ~



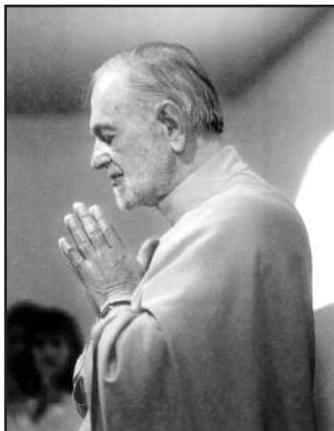
*Il Maestro (Paramhansa Yogananda)*

## Un'ultima domanda

Una devota si stava meravigliando delle molte cose realizzate da Swamiji. «In una sola vita hai fatto il lavoro di dieci uomini» diceva.

«Forse hai ragione» le rispose Swamiji pacatamente. «Niente di quello che ho fatto, comunque, è importante, se non per quanto ha aiutato ogni persona, individualmente, ad approfondire il suo amore per Dio».

«Alla fine di questa vita, l'unica cosa che avrà importanza per me sarà: “Sono stato un buon discepolo?”».





*Ogni parola di questo libro è stata scritta come  
una preghiera di gratitudine, offerta con amore ai piedi  
del mio divino amico e guida, Swami Kriyananda.*



*Questo libro è dedicato alla realizzazione in  
tutte le anime di questa preghiera del Maestro:*

*Possa il Tuo amore risplendere per sempre  
sul santuario della nostra devozione,  
e possiamo noi risvegliare il Tuo amore  
in tutti i cuori.*



IL SIMBOLO DELLA GIOIA *rappresenta il volo  
dell'anima, che si libra nei cieli della gioia per poi  
ritornare e portare quella gioia nella vita quotidiana.*



SWAMI KRIYANANDA

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

Divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, l'educazione, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto novanta libri, pubblicati in ventotto lingue in novanta Paesi. Compositore di fama internazionale, egli ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione, sia vocale che strumentale.

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

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



PARAMHANSA YOGANANDA

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

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

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

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



## ANANDA

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

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda.

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

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

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

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

Titolo originale:  
Swami Kriyananda As We Have Known Him  
Prima edizione italiana: aprile 2008

Grafica di Tejindra Scott Tully

Ananda Edizioni ringrazia tutti  
coloro che hanno partecipato  
spiritualmente e finanziariamente  
alla realizzazione di quest'opera.

ISBN: 97 88888401 379



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

*Finito di stampare nell'aprile 2008  
presso Supema Srl - Albano L. (RM)*