

PARAMHANSA YOGANANDA

CON RIFLESSIONI E RICORDI PERSONALI

Una biografia



 swami KRIYANANDA

PARAMHANSA YOGANANDA

UNA BIOGRAFIA CON RIFLESSIONI
E RICORDI PERSONALI

La vita di milioni di persone in tutto il mondo è stata toccata dall'*Autobiografia di uno yogi* di Paramhansa Yogananda, uno dei più grandi maestri spirituali dei nostri tempi. In quel libro, tuttavia, Yogananda ha parlato più di altri santi e yogi che di se stesso, quasi nascondendo con spirito di umiltà la propria grandezza spirituale.

Ora, finalmente, uno dei pochi discepoli diretti di Yogananda tuttora viventi ci racconta la biografia completa del suo grande maestro: i miracoli che egli compì quando era ancora adolescente, le sfide che dovette affrontare al suo arrivo in Occidente, le sue campagne di conferenze in tutta l'America, le sue lotte per portare a compimento tra incomprensioni e dolorosi tradimenti la missione divina che gli era stata assegnata e, infine, un resoconto di prima mano degli ultimi, gloriosi anni della sua vita.

Swami Kriyananda non si limita a raccontare aneddoti e fatti, ma presenta anche gli insegnamenti fondamentali del suo guru. La sua sottile comprensione dello scopo della vita di Yogananda, della sua più intima natura e dei suoi progetti per il futuro, ci aiuta a comprenderne la straordinaria e multiforme grandezza.

Un libro da non perdere, sia per chi già ama Yogananda sia per chi desidera entrare in contatto per la prima volta con la sua coscienza trasformante.



Ananda Edizioni

PARAMHANSA
YOGANANDA



Una biografia

PARAMHANSA YOGANANDA



Una biografia

CON RIFLESSIONI E
RICORDI PERSONALI

*Traduzione di
Sahaja Mascia Ellero*

*Revisione editoriale di
Fabio Arrivas*



©Copyright 2011 Hansa Trust
©Copyright 2012 Ananda Edizioni
Tutti i diritti riservati

 swami KRIYANANDA



Questa foto, che cattura tutta la dolcezza di Yogananda, è stata scattata il 7 marzo 1952, pochi attimi prima del suo *mahasamadhi* (l'uscita finale e consapevole di un grande yogi dal proprio corpo).

Introduzione 7

1. I suoi primi anni di vita	11
2. Gli anni dell'adolescenza.....	19
3. Il potere dell'illusione	31
4. La bellezza della devozione.....	37
5. Dalla rinuncia scaturisce una grande forza interiore	41
6. Incontra il suo guru	45
7. Il suo impegno pedagogico	51
8. La partenza per l'America	65
9. I primi anni in America	73
10. Le sue campagne spirituali	85
11. Attraversa il Paese.....	97
12. Mount Washington	103
13. Attacchi razziali, religiosi e giornalistici	117
14. Personaggi famosi	125

15. La reincarnazione.....	131
16. Il tradimento di Dhirananda.....	147
17. Le caratteristiche salienti di Yogananda.....	153
18. Il suo ritorno in India.....	169
19. Encinitas.....	185
20. Le chiese.....	191
21. Twentynine Palms.....	197
22. I miracoli.....	213
23. Miscellanea.....	225
24. Il <i>Kriya Yoga</i>	239
25. Il sentiero degli otto passi di Patanjali.....	251
26. Il periodo successivo della sua vita.....	261
27. Il magnetismo.....	273
28. La rinuncia.....	283
29. Il vero Cristianesimo e il vero Induismo.....	295
30. Lake Shrine.....	303
31. I suoi ultimi anni.....	309
32. La sua eredità.....	317
33. Come si diffonderà la sua eredità?.....	325
<i>Indice analitico</i>	337



Introduzione

Perché una biografia di Paramhansa Yogananda, quando lui stesso ha scritto un resoconto della sua vita, già famoso in tutto il mondo, nell'*Autobiografia di uno yogi*? La risposta, semplicemente, è che egli scrisse il suo libro con un tale spirito di umiltà che il lettore può dedurre la grandezza spirituale dell'autore solo dal suo perfetto atteggiamento in ogni situazione. Io stesso lessi l'*Autobiografia di uno yogi* nel 1948, e fui travolto da quella perfezione al punto che presi il primo pullman che attraversava il Paese, da New York a Los Angeles. A quell'epoca avevo già iniziato a cercare Dio, quasi disperatamente. Le prime parole che rivolsi a Yogananda quando ci incontrammo furono: «Voglio essere vostro discepolo». Mi accettò durante quello stesso incontro, ed ebbi la benedizione di vivere con lui come suo discepolo intimo per gli ultimi tre anni e mezzo della sua vita.

Questo libro sarà un'agiografia (la biografia di un santo, spesso espressa in termini idealizzanti o di devota ammirazione)? Dipende. Farò tutto il possibile per condividere con il lettore la reale grandezza che scorgevo nel mio guru. Tuttavia, se per te *agiografia* significa un'opera colma di lodi ossequiose, di aggettivi ridondanti e di numerose leggende che apparterrebbero più propriamente alla categoria del mito, allora quest'opera non sarà certamente tale. Condividerò con te ciò che so, ciò che ho udito dalle labbra del Maestro (sì, egli era davvero un maestro spirituale, e lui stesso non usava mai quella parola con leggerezza), quello che ho vissuto insieme a lui e quello in cui

credo sinceramente, per averlo sentito raccontare da altri che gli erano vicini e le cui parole erano, a mio avviso, attendibili.

Il vantaggio di questo libro è che sarà scritto sulla base di una conoscenza di prima mano. Io non sono uno storico, anche se, senza dubbio, i veri storici entreranno in scena prima o poi, quando la portata universale della vita di Yogananda sarà universalmente riconosciuta. Questo libro non presenterà la prospettiva dello storico, ma sarà molto più intimo di qualunque cosa uno studioso potrebbe offrire.

Sono sinceramente convinto che la vita di Yogananda avrà un impatto considerevole sul mondo, anzi, credo che cambierà il corso stesso della Storia. Mi auguro che alla fine del mio racconto ti avrò persuaso che possiedo per lo meno dei validi motivi per questa mia convinzione.

Non ripeterò in questo libro le storie che compaiono nell'*Autobiografia di uno yogi*, anche se farò riferimento ad alcune di esse. Le ometto perché l'incantevole grazia usata da Yogananda nel narrarle merita di rimanere ineguagliata: raccontarle nuovamente significherebbe fare loro un'ingiustizia. Ci sono molte altre storie, tuttavia, che non hanno mai trovato una collocazione nel suo libro: storie che riguardavano lui stesso, e che egli non desiderava raccontare pubblicamente perché non poteva, e più semplicemente non voleva, parlare di sé in termini elogiativi. In realtà, anche se il suo libro è un'autobiografia, per certi versi parla quasi più di altre persone che di lui; è, soprattutto, una raccolta di memorie relative ad altri.

Lo scopo di quest'opera, dunque, è di renderti partecipe del modo in cui Yogananda era percepito dagli altri, e soprattutto da me. Voglio mostrarti che la vita di Paramhansa Yogananda era molto più di quella di un umile devoto che aveva avuto la buona sorte di incontrare tanti grandi santi e di "inciampare", per così dire, nei più alti livelli della realizzazione spirituale. La verità è che non tutti i devoti, nell'accingersi a percorrere il sentiero spirituale, possono aspettarsi benedizioni simili a quelle esperienze sublimi!

Yogananda era un gigante che torreggiava fra i santi: uno di quei pochi che si manifestano nel corso dei secoli, inviati da Dio con la divina missione di aiutare l'umanità a uscire dalle nebbie dell'illusione, nella chiara luce della comprensione divina. Nella Scrittura indiana più famosa, la *Bhagavad Gita* ("Il canto del Signore"), compare questa affermazione: «O Bharata (Arjuna)! Ogni qual volta la virtù (il *dharma*, o giusta azione) declina e il vizio (*adharma*, o azione sbagliata) predomina, Io (il Signore Supremo) Mi incarno sulla Terra (come *avatar*, o incarnazione divina). Apparendo di era in era in forma visibile, vengo per distruggere il male e ristabilire la virtù» (IV, 7-8). Potrei aggiungere che non è la prima volta in cui questa grande anima, che conosciamo come Paramhansa Yogananda, è apparsa sulla Terra.

Ripetutamente egli ci disse: «Ho ucciso Yogananda molte vite fa. Nessuno più dimora in questo tempio, tranne Dio». Questi versi di una sua poesia, intitolata "Il nocchiere di Dio" rivelano quanto fosse incredibilmente profonda la sua compassione per l'umanità:

*Tra mille aguzze rocce di dolore
coi piedi sanguinanti, io tornerò
ancora e ancora milioni di volte
se ci sarà bisogno, e ancora,
sino a quando anche uno solo
dei miei persi fratelli sarà rimasto indietro.*

Quella compassione è ciò che scorgevo nei suoi occhi ogni volta che guardavo profondamente in essi. Non era soltanto un sentimento. Era il modo in cui egli esprimeva la sua anima, mentre si protendeva con sollecitudine verso tutti coloro che si rivolgevano a lui con il desiderio di essere sollevati fino alla libertà suprema, in Dio.



I suoi primi anni di vita

Il 5 gennaio 1893 un bambino nacque da una coppia bengalese a Gorakhpur, una città nel nord dell'India. Venne chiamato Mukunda Lal. Il suo cognome era Ghosh. Era il secondo di quattro maschi e il quarto di otto figli. Quando ancora era neonato, la madre già sapeva che il destino del figlio sarebbe stato quello di vivere per Dio e di servirLo. Una volta egli mi raccontò che sua madre, un giorno, lo vide parlare con alcune bambine. «Mukunda» gli disse «vieni via. Non fa per te». Lui capì e si allontanò.

Era un bambino dotato di una straordinaria forza di volontà. L'episodio seguente deve essere accaduto quando aveva poco più di due anni. Molto tardi, una sera, egli svegliò la madre dicendo: «Mamma, voglio del *sandesh* (un dolce bengalese)».

«Caro, il negozio è chiuso» gli rispose lei.

«Ma io voglio il *sandesh*! E lo voglio subito!».

«Che cosa dovremmo fare?» chiese la donna al marito.

«Non credo che dovremmo ostacolare la volontà di questo piccolino» rispose lui.

«Non penso che *potremmo* mai farlo!» disse lei.

Marito e moglie uscirono nella notte. Raggiunto il negozio del venditore di dolciumi, lo chiamarono dal suo appartamento al piano

di sopra. Brontolando, alla fine l'uomo scese, aprì il negozio e vendette loro qualche pezzo di *sandesh*. Mukunda era soddisfatto, e lo erano anche i suoi genitori, che finalmente poterono tornare a dormire! (Dovrei aggiungere che è una pratica comune, in India, permettere ai bambini piccoli, fino all'età di due anni, di averla vinta quando è possibile. La disciplina comincia di solito all'età di tre anni.)

Gorakhpur era la città natale di un saggio conosciuto come Gorakhnath. Il mio guru mi raccontò questa storia su di lui. Gorakhnath, con i suoi poteri yogici, visse fino alla veneranda età di trecento anni. In quel lungo arco di vita, sviluppò tutte le otto *siddhi* (poteri spirituali) menzionate da Patanjali, l'antica e suprema autorità nella scienza dello yoga. Quando Gorakhnath vide che era giunta l'ora di lasciare il corpo, cercò attraverso l'occhio spirituale qualcuno che fosse adatto a ricevere in dono quei poteri. Vide un giovane, seduto in posizione da yogi sulle rive del Gange. Ecco – pensò – un degno destinatario. Gorakhnath si materializzò davanti a lui e dichiarò: «Sono Baba Gorakhnath!». Senza dubbio si aspettava di essere accolto con meraviglia e timore reverenziale.

«Davvero?» chiese il giovane, che non sembrava affatto impressionato. «Che cosa posso fare per te?».

«Mi sono reso conto che è giunta l'ora di lasciare il corpo. Prima di farlo, però, voglio donare a qualcuno che considero degno le otto *siddhi* yogiche che ho sviluppato. Le accetterai?».

Il giovane non disse nulla, ma Gorakhnath gli diede comunque otto palline di fango. «Ho condensato i miei poteri» spiegò «in queste otto palline. Tutto quel che devi fare è tenerle nella mano destra e meditare su ciò che senti emanare da esse. I poteri, allora, diventeranno tuoi».

Il giovane prese le palline nella mano destra, le osservò per un istante e poi chiese: «Sono mie e posso farne ciò che voglio?».

«Certamente» rispose il vecchio saggio. «Te le ho donate. Ora sono tue e puoi farne l'uso che desideri».

Volgendosi verso il fiume, il giovane gettò nelle sue acque tutte e otto le palline, che scomparvero sciogliendosi.

«Che hai fatto!?» urlò il vecchio. «Mi ci sono voluti trecento anni per sviluppare quei poteri!».

Il giovane lo guardò con calma. «Ancora nell'illusione, Gorakhnath?».

Nell'udire quelle parole, il vecchio improvvisamente comprese che, nella sua ricerca dei poteri yogici, aveva dimenticato Dio. Offrendosi allora interamente al Signore, poté immergersi di nuovo nell'Infinito, come anima libera.

A Mukunda non interessavano i poteri. Egli era interamente un *bhakta* (un santo di devozione). Suo fratello Sananda una volta mi disse: «Ogni volta che Mukunda sentiva anche soltanto nominare la parola *Dio*, lacrime di nostalgia gli scendevano lungo le guance».

Una volta, quando era ormai abbastanza grande da saper scrivere in bengali per lo meno in modo rudimentale, Mukunda scrisse una lettera a Dio, parlandoGli del suo amore per Lui. Dopo aver indirizzato la lettera a “Dio nel cielo”, la imbucò fiducioso. Da quel momento in poi, giorno dopo giorno, attese la risposta. «Signore» pregava quotidianamente «perché non mi rispondi?». Alla fine gli fu concessa una visione: la risposta di Dio apparve davanti a lui, scritta con scintillanti lettere di luce. Il cuore del bimbo fu colmato di profonda soddisfazione e gratitudine.

Per tutta la vita, Mukunda cercò di far comprendere agli altri che Dio non è soltanto un'astrazione. Pur avendo creato miliardi di universi, il Signore è anche molto umano nel modo in cui si relaziona ai Suoi figli terreni. È felice soprattutto quando scorge in loro un atteggiamento di infantile fiducia. Una volta, molti anni più tardi e non molto tempo prima della sua morte, Mukunda – che a quel tempo era conosciuto con il nome monastico di Paramhansa Yogananda – parlò di uno dei suoi discepoli, Horace Gray, un monaco

molto semplice che, essendo spastico, trovava difficile perfino parlare. «Horace ce la farà in questa vita» commentò il Maestro. «La sua devozione è gradita a Dio». Un condiscipolo di Horace, cercando di conciliare questa predizione con l'idea che si era fatto di lui, commentò dicendo: «Dev'essere un tipo di devozione molto semplice, non è vero, signore?».

Con un sorriso beato il Maestro rispose: «Ah, questo è il genere di devozione che piace a Dio!».

Benché Mukunda possedesse certamente uno spirito fanciullesco, aveva anche un profondo senso della giustizia e una forte volontà. La sua forza di volontà ispirava i suoi compagni a fare quello che era giusto anche quando serviva molto coraggio.

Nella sua scuola c'era un ragazzo di diversi anni più grande di Mukunda che si divertiva a fare il bullo con i bambini più piccoli e più deboli di lui. Un giorno, mentre quel ragazzo stava picchiando brutalmente un bambino molto più piccolo, Mukunda gli si avvicinò a grandi passi e urlò: «Se vuoi combattere, fallo contro di me!».

«Con piacere!» rispose il bullo con un lampo maligno negli occhi. Lasciò andare il piccolo e si avventò su Mukunda.

Gli altri ragazzi si radunarono in cerchio per assistere a quella lotta impari. Dentro di loro erano dalla parte di Mukunda, ma non osavano dirlo apertamente.

Il bullo sollevò l'avversario sopra la testa, poi lo scagliò a terra, stordendolo temporaneamente. Quindi si chinò e lo sollevò di nuovo. Questa volta, però, Mukunda colse al volo l'opportunità: con entrambe le mani afferrò l'avversario al collo e strinse forte. Il ragazzo più grande, trovando difficile respirare, fece di tutto per scrollarsi di dosso Mukunda. Sbatté più volte a terra la testa del suo avversario, fino a fargli quasi perdere i sensi. Ma Mukunda non mollò la presa.

«Ti arrendi?» chiese Mukunda a denti stretti.



A SINISTRA: Mukunda Lal Ghosh (Paramhansa Yogananda) all'età di sei anni.
A DESTRA: La soffitta dove Mukunda trascorreva lunghe ore meditando.

Alla fine il ragazzo fu costretto a gridare: «Sì! Sì! Lascia andare la mia gola! Mi arrendo!».

Mukunda lasciò la presa. L'altro si alzò e prese grandi bocciate d'aria. Una volta ritrovato il respiro, tuttavia, venne meno alla sua parola e si avventò per la terza volta su Mukunda. A quel punto, però, gli altri ragazzi intervennero.

«Mukunda ti ha sconfitto lealmente!» gridarono. «Se provi ancora a picchiarlo, ti salteremo tutti addosso».

Da allora in poi, riconoscendo di essere in minoranza, il bullo non cercò mai più di picchiare Mukunda. Dal coraggio di Mukunda i ragazzi ricevettero un'edificante lezione sull'importanza di difendere risolutamente la causa della giustizia.

Un'altra volta, a Bareilly, un folto gruppo di ragazzi circondò Mukunda con aria minacciosa. Lui stesso, nel raccontarmi la storia, disse: «Cinquanta ragazzi». Laurie Pratt, tuttavia, la sua principale responsabile editoriale, mi disse: «Cinquanta ragazzi non è plausibile. Deve aver detto quindici».* Beh, cinquanta è il numero che ho sentito, ma sono d'accordo che, date le circostanze, perfino quindici sarebbe stata una quantità di persone difficile da contare in quel momento! Di sicuro, qualunque numero il Maestro abbia detto, voleva semplicemente indicare un gruppo molto numeroso.

Il loro capo sfidò Mukunda: «Perché eviti la nostra compagnia?».

«Francamente» rispose Mukunda «non mi piace il linguaggio che usate».

«Noi parliamo come siamo!» rispose il capo, incollerito. «Chi sei tu per fare il presuntuoso con noi? Ti daremo una bella lezione!».

Un altro ragazzo urlò: «Sì, ti massacreremo!».

Un terzo si unì a loro: «Ti spezzeremo tutte le ossa! Quando ti trascinerai a casa da tua madre, lei non ti riconoscerà neppure!».

Mukunda retrocedette appoggiandosi a un albero e gridò con tono feroce: «Come siete coraggiosi a minacciarmi, visto che siete in tanti! Essendo così numerosi, potreste sicuramente fare tutto ciò che avete detto. Ma vi dico una cosa: io “massacrerò” il primo che oserà mettermi le mani addosso!».

Ci fu un grande strascichio di piedi. Alla fine il capo disse: «Non dicevamo sul serio, Mukunda. Preferiamo essere amici».

Mukunda allora concluse: «Se volete l'amicizia, diventiamo amici». Lui e il capo della banda si allontanarono, ognuno con il braccio sulla spalla dell'altro.

* In inglese, *fifty* (cinquanta) e *fifteen* (quindici) hanno un suono simile. (N.d.T.)



SWAMI KRIYANANDA

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

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

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

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

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



ANANDA

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

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono circa cento persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

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

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

Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi visitare il sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.


Ananda Edizioni TI PROPONE ALTRE LETTURE



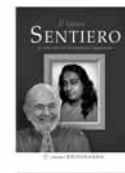
AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

Edizione originale del 1946, anche disponibile in audiolibro!

Paramhansa Yogananda

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

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



IL NUOVO SENTIERO

Swami Kriyananda

Il meraviglioso seguito di *Autobiografia di uno yogi*, racconta gli anni di Paramhansa Yogananda in America, visti attraverso gli occhi del suo giovane discepolo americano Swami Kriyananda. Attraverso gli occhi e le parole di Kriyananda sarai trasportato alla presenza di Yogananda, mentre apprendrai i più alti insegnamenti di questo grande maestro. 500 pagine, con foto. *Da ottobre 2011.*

Vincitore in America del Premio Eric Hoffer "Miglior Libro Self-Help/Spirituale del 2010" e "Miglior Libro Spirituale del 2010."



CONVERSAZIONI CON YOGANANDA

461 dialoghi inediti del grande maestro, oggi con DVD

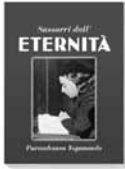
Swami Kriyananda

Swami Kriyananda aveva solo ventidue anni quando giunse dal grande Maestro, che personalmente lo esortò a prendere nota delle sue conversazioni. Per più di cinquant'anni Kriyananda ha custodito questi preziosi "appunti" e, dopo avere meditato a lungo su queste verità, condivide con noi questi gioielli di saggezza, devozione e umorismo.

DVD ALLEGATO: Swami Kriyananda ci spiega, con intimità e chiarezza, come ha incontrato Paramhansa Yogananda nel 1948 e come la sua vita è stata trasformata da quell'incontro. 458 pagine con foto; DVD 52 minuti.

Uno di quelli da tenere sul comodino e da consultare sempre».

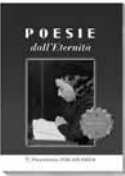
—Paola Giovetti, scrittrice, giornalista



SUSSURRI DALL'ETERNITÀ

Paramhansa Yogananda

Tra i più ispiranti libri di preghiere mai scritti! In questa raccolta Yogananda condivide i suoi meravigliosi pensieri colmi di anelito al divino, ispirandoci a cogliere la segreta presenza di Dio negli eventi quotidiani. Ognuna di queste poesie-preghiere ha il potere di accelerare la crescita spirituale, fornendoci centinaia di modi per iniziare una conversazione con Dio. 320 pagine.



POESIE DALL'ETERNITÀ

con testo inglese a fronte

Paramhansa Yogananda

Un'edizione speciale con tutte le poesie contenute nel libro *Sussurri dall'Eternità*, per godere pienamente non solo del significato, ma anche del suono e della vibrazione originale di questi capolavori, scritti in inglese dal grande maestro Paramhansa Yogananda. 80 pagine.

COLLANA "LA SAGGEZZA DI PARAMHANSA YOGANANDA"



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Paramhansa Yogananda

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



COME CREARE IL PROPIO DESTINO

Paramhansa Yogananda

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



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Paramhansa Yogananda

Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa da seguire passo dopo passo per trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé. In questo libro sono svelati i segreti, semplici ma profondi, per portare la felicità in ogni momento della tua vita: nei rapporti con gli altri, nel lavoro e in ogni aspetto delle tue giornate. Imparerai a cercare la felicità là dove realmente si trova. 200 pagine, con fotografie in bianco e nero.

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

—*Paramhansa Yogananda*



COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

Paramhansa Yogananda

La nostra definizione del successo si limita di solito alla prosperità monetaria e al potere, ma esistono aspetti del successo molto più vitali e spirituali, che sono spesso trascurati. Per ricordarci che quello che cerchiamo davvero nella vita sono la felicità, la salute e l'illuminazione spirituale, è necessario un grande maestro autorealizzato. In questa raccolta di scritti inediti, Yogananda condivide con noi i segreti per raggiungere le più alte vette del successo materiale e spirituale. 200 pagine, con fotografie in bianco e nero.

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



COME AMARE ED ESSERE AMATI

Paramhansa Yogananda

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

«L'Amore Divino, l'amore della vera amicizia, consiste nel desiderare la felicità per la persona che amate, e nel provare un sentimento di pura gioia quando pensate alla sua anima». —*Paramhansa Yogananda*



VIVERE CON SAGGERZZA, VIVERE BENE *Swami Kriyananda*

Ogni giorno portiamo nella testa migliaia di pensieri rumorosi e affollati, chiudendoci dentro un tunnel di confusione. Non notiamo più le sfumature e la bellezza del mondo, e questo ci impedisce di trovare la nostra naturale felicità. Apri questo libro, leggi una frase qualsiasi, poi chiudilo e goditi un momento di chiarezza, di risveglio, di tranquillità. Lascia che questa goccia di saggezza scorra dentro il tuo essere. Con 366 frasi, questo libro può guidarti in modo semplice e profondo. 216 pagine.



IO AMO MEDITARE CON CD *Swami Kriyananda*

È un fatto: in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! La meditazione non è affatto difficile da imparare. In questo prezioso libro sarai guidato passo per passo da uno dei massimi esperti contemporanei, Swami Kriyananda, che ha imparato a meditare con il grande maestro indiano Paramhansa Yogananda e pratica e insegna la meditazione da oltre cinquant'anni. Con visualizzazioni. Oggi con best-seller CD in allegato, 10 meditazioni guidate con musica ispirante in sottofondo. Libro 144 pagine, CD 66 minuti.

«In questo libro Swami Kriyananda ci regala il meglio di sé».
—*Loui se Hay, autrice di Puoi guarire la tua vita*



L'INTELLIGENZA INTUITIVA *Come riconoscere e seguire la guida interiore* *Swami Kriyananda*

La vera intuizione è una delle qualità umane più importanti e meno sviluppate, è la chiave del nostro vero successo: essere felici e rendere felici tutti coloro che ci circondano. Risvegliare l'intuizione, che è latente in ognuno di noi, vuol dire essere consapevoli che qualsiasi circostanza è neutra e che rappresenta sempre un'opportunità di trasformazione verso la perfezione dell'essere in sintonia con la Visione libera, creativa, espansiva. 120 pagine.

«Quest'opera è utile all'intera umanità ... Può permettere a chiunque non solo di vivere felicemente, ma anche di non perdere tempo, di essere utile a se stesso, agli altri, all'intero Universo».
—*Fabio Marchesi, scienziato*



L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA *Commentata da Paramhansa Yogananda* *Swami Kriyananda*

Swami Kriyananda, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con il suo guru, ha magistralmente completato questo *opus magnum*. Destinato a diventare un classico spirituale, questo commento rende gli antichi insegnamenti così comprensibili che ha davvero il potenziale di portare milioni di anime a Dio, come predisse lo stesso Yogananda». 552 pagine.

«Un libro affascinante ... Sarà accolto con entusiasmo in tutto il mondo».
—*Dr. Karan Singh, leader politico e spirituale indiano*
«Monumentale!». —*Prof. Ervin Laszlo, candidato al Nobel per la Pace*



LE RIVELAZIONI DI CRISTO *Proclamate da Paramhansa Yogananda* *Swami Kriyananda*

Attingendo alla saggezza e agli insegnamenti del grande maestro Paramhansa Yogananda, il suo discepolo Swami Kriyananda ci offre in questo libro una visione del Cristianesimo moderna, potente e libera dal dogmatismo. Quest'opera riporta alla luce il Cristianesimo originario, dimostrando attraverso una profonda e yogica lettura dei Vangeli l'unità di tutte le religioni, donando nuova autorevolezza alle parole di Cristo e mostrandone la completa compatibilità con le scoperte della scienza. 400 pagine.

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



SUPERCOSCIENZA *Risvegliarsi oltre i confini della mente* *Swami Kriyananda*

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 utile e indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.

«Uno splendido lavoro per tutta l'umanità».
—*Fiorella Rustici, ricercatrice spirituale, scrittrice*
«Potrebbe essere l'esperienza più felice della tua esistenza». —
—*Fabio Marchesi, scienziato*

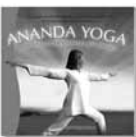


RAJA YOGA

Il manuale completo di yoga e meditazione

Swami Kriyananda

Raja Yoga è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge in tutta la sua gloria. Assolutamente unico nel suo genere, questo manuale contiene tutto ciò che serve per ispirare il ricercatore spirituale con entusiasmo e determinazione. Il corso, con spiegazioni dettagliate sull'essenza del Raja Yoga (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per ogni livello di studente. L'autore, Swami Kriyananda, insegna lo yoga da oltre 60 anni ed è una guida par excellence. 408 pagine, con foto a colori e ricette.



ANANDA YOGA

Per una consapevolezza più elevata

Swami Kriyananda

Basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, l'*Ananda Yoga* ci offre l'*Hatha Yoga* così come era originariamente inteso: come strumento per elevare la coscienza e contribuire allo sviluppo spirituale. Esplorando passo dopo passo questa dimensione più profonda, 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.

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

—Willy van Lysebeth, presInstitut de Yoga, Bruxelles



IL GUSTO DELLA GIOIA

Cucina sana e naturale per il corpo, la mente e l'anima.

Zoe Matthews

Per essere o diventare vegetariano non occorre soltanto sapere come bilanciare la propria dieta, ma anche come cucinare pietanze deliziose e salutari per il benessere fisico. Ispirato ai consigli di Paramhansa Yogananda sull'alimentazione, questo libro ci accompagna in un'avventura gioiosa nel mondo della nutrizione. Include 150 ricette deliziose, accompagnate da bellissime foto, facili da seguire, gioiose da creare e gustose da mangiare. Questo libro diventerà la tua guida verso la gioia! 448 pagine, con fotografie a colori.

ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Affermazioni per l'autoguarigione

Supercoscienza

Io amo meditare

Attrarre la prosperità

L'arte di guidare gli altri

Vivere con saggezza, vivere bene

Perché non adesso

Dio è per tutti

Città di Luce

Il matrimonio come espansione del Sé

Un luogo chiamato Ananda

Speranza per un mondo migliore!

La religione nella nuova era

La promessa dell'immortalità

I Segreti

YOGA

Ananda Yoga

COLLANA POEMI

La terra del sole d'oro

Il gioiello nel loto

Il Cantante e l'usignolo

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.

Titolo originale:

Paramhansa Yogananda.

A Biography with Personal Recollections and Reminiscences

Prima edizione italiana: gennaio 2012

Grafica Copertina: Amala Cathleen Eliott e Tejindra Scott Tully

Grafica Interna: Amala Cathleen Eliott e Tejindra Scott Tully

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

Un ringraziamento particolare a Massimo e Manuela Masotti, Giovanni Angiulli e Luigi Perencin per il loro prezioso contributo alla revisione editoriale.

ISBN: 97 88897 586 029



Ananda Edizioni

Ananda Edizioni Associazione

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375 / fax 075-9148374

internet: www.anandaedizioni.it

e-mail: info@anandaedizioni.it

Finito di stampare nel luglio 2011 presso

Grafiche Diemme, Bastia Umbra (PG)

Stampato su carta ecologica Munken Print Cream

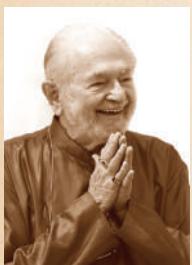




Paramhansa Yogananda

Nato nel 1893, Yogananda fu il primo grande maestro indiano a trascorrere la maggior parte della sua vita in Occidente. Divenne famoso attraverso l'*Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti continuano a ispirare milioni di persone in ogni parte del mondo.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era di aiutare i sinceri ricercatori della verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio.



Swami Kriyananda

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) è uno dei massimi esponenti dello yoga in Occidente.

Divenuto discepolo nel 1948 del grande maestro 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.

Autore instancabile, ha scritto oltre cento libri, pubblicati in ventotto lingue, e composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione. È anche il fondatore delle otto comunità spirituali Ananda – in America, Europa e India – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali.



Ananda Edizioni

Una nuova biografia di PARAMHANSA YOGANANDA

«Yogananda era un gigante che torreggiava fra i santi: uno di quei pochi che si manifestano nel corso dei secoli, inviati da Dio con la divina missione di aiutare l'umanità a uscire dalle nebbie dell'illusione, nella chiara luce della comprensione divina».

—DALL'INTRODUZIONE DI SWAMI KRIYANANDA

Questo libro entusiasmerà i milioni di lettori dell'*Autobiografia* di Yogananda e tutti coloro che desiderano lasciarsi ispirare da questo grande maestro.

È l'unica biografia completa della vita di Yogananda scritta da un suo discepolo diretto e contiene tante nuove storie sulla sua vita, sentite raccontare direttamente o vissute insieme a lui dall'Autore: alcune deliziosamente umane, altre profondamente edificanti, molte che contengono miracoli al pari di quelli narrati nella Bibbia. Storie che rendono vivo il Maestro e i suoi insegnamenti più di qualunque altro libro mai scritto su di lui.

Senti il potere della coscienza divina di Yogananda attraverso l'amorevole racconto di uno dei suoi pochi discepoli diretti tuttora viventi!

«Quello che hai in mano non è un libro. È molto di più. È un incontro.
Vivo, palpitante, scomodo, sincero, imprevedibile, intimo».

—*Giacomo Campiotti, regista*

«Questo libro non può mancare nel "curriculum" del ricercatore spirituale ...
Per tutti, inevitabilmente, sarà un tesoro di coscienza, una porta verso quell'Oltre che ci spinge dentro questo corso di aggiornamento, per brevità chiamato "vita"».

—*Enzo Decaro, attore*

«Con parole semplici e affascinanti, ci racconta la straordinaria vita di Yogananda ...
Ogni pagina ci lega un po' di più a lui, ci innalza di un gradino rispetto a come eravamo ieri». —*Giuditta Dembech, scrittrice*



Ananda Edizioni

