

A man and a woman are standing in a lush green field. The man, on the left, is older with white hair and a beard, wearing a blue long-sleeved shirt. The woman, on the right, has short grey hair and is wearing a blue top. They are both smiling. Above them, the branches of a green tree are visible against a bright, slightly hazy sky. The overall scene is peaceful and natural.

Un TOCCO ~ di ~ LUCE

VIVERE GLI
INSEGNAMENTI DI
*Paramhansa
Yogananda*

NAYASWAMI
JYOTISH & DEVI

UN LIBRO CHE *parla di noi*

Libri come questo sono preziosi per chi percorre il sentiero della crescita personale e della ricerca spirituale, perché parlano di ognuno di noi: della nostra vita, delle nostre sfide, delle nostre vittorie, delle nostre realizzazioni interiori.

Libri come questo sono rari, perché è raro trovare riuniti insieme i più elevati insegnamenti spirituali e la praticità dell'esperienza di chi li vive quotidianamente nella propria famiglia e nel proprio lavoro.

Libri come questo sono avvincenti, perché sono fatti di storie, umorismo, ispirazioni e riflessioni che toccano il cuore e la mente di ognuno di noi, illuminandoli ed elevandoli.

Un libro colmo della saggezza del grande maestro indiano **Paramhansa Yogananda**, del suo discepolo diretto **Swami Kriyananda**, a sua volta considerato come una delle principali figure spirituali dei nostri tempi, e di due loro profondi devoti, che da oltre 45 anni percorrono il sentiero della crescita spirituale ispirando e guidando migliaia di ricercatori spirituali in tutto il mondo.

«Ogni messaggio è una nuova opportunità per espandere la consapevolezza e la coscienza».

—Nayaswami Kirtani, direttrice spirituale
di Ananda Assisi, dalla Prefazione

Un
TOCCO
di
LUCE



Paramhansa Yogananda

Un
TOCCO
di
LUCE

VIVERE GLI INSEGNAMENTI DI
Paramhansa Yogananda

NAYASWAMI
JYOTISH & DEVI NOVAK

*Traduzione di Claudio Andrea Klun
e Sahaja Mascia Ellero*



Ananda Edizioni

Edizione in lingua italiana ©2015 Ananda Edizioni
Tutti i diritti riservati.

INDICE

Prefazione | *xi*

Introduzione | *xiii*

1. L'eredità di Swami Kriyananda | 3
2. Il potere della grazia di Dio | 6
3. Luci! Ciak! Giusta azione! | 8
4. Oltre la fatica | 11
5. Tre modi per sentire la presenza di Dio | 13
6. Patate al forno o toast? | 16
7. Incomparabile inettitudine | 18
8. Una lettera per Lorne | 21
9. Aspettative | 24
10. Che aspetto ha Dio? | 27
11. Rilassamento e concentrazione | 30
12. La lezione del cristallo scomparso | 32
13. Il nostro DNA spirituale | 35
14. Di chi sei amico? | 38
15. Autovalutazione della vita spirituale | 40
16. Segni e meraviglie | 42

17. Tre buone cose | 4 5
18. Turista o pellegrino? | 4 8
19. Il segreto è non fare mai confronti | 5 1
20. Un senso del tempo | 5 4
21. Non cogliere il significato | 5 6
22. Vivere nel flusso | 5 9
23. Io sono il Cristo interiore | 6 2
24. Nel 2014 guarda l'evento principale,
non le scene secondarie | 6 7
25. Le "gemelle interminabili" | 7 0
26. Un libro e la sua copertina | 7 2
27. Guarda verso la luce | 7 5
28. La storia di due farfalle | 7 7
29. Fermatevi e sappiate | 8 0
30. Fidarsi delle prime impressioni | 8 3
31. Fuori dal silenzio | 8 6
32. Che cosa dice il cuore? | 8 9
33. Il potere di cinque minuti | 9 2
34. Sotto un unico cielo | 9 5
35. Gravità specifica | 9 8
36. La guarigione | 10 0
37. Il mare | 10 3
38. Lasciarsi catturare | 10 6
39. Dieci consigli per la meditazione | 10 9
40. Uniti nella luce | 11 1
41. Accettare l'aiuto | 11 4
42. Ostacoli o opportunità? | 11 7

43. La perseveranza | 120
44. Il linguaggio dei fiori | 123
45. La gentilezza | 126
46. Un buco a forma di Dio | 129
47. La strada di casa | 131
48. Lacrime con un'estranea | 134
49. Intervento divino | 137
50. Chi è la Divina Madre? | 140
51. Lo scopo della vita | 143
52. Diversi modi di fare il caffè | 146
53. La mia prima iniziazione al Kriya | 149
54. L'economia divina | 151
55. L'ambiente nascosto | 154
56. Scoprire la fonte dell'amore | 157
57. Approfondire la devozione | 160
58. Dire addio | 163
59. Sentirsi inadeguati | 166
60. L'amore non ha bisogno
di essere tradotto | 169
61. Il discepolato | 172
62. Questo suolo | 175
63. La scala a spirale | 178
64. La tazza e l'oceano | 181
65. Addomesticare la mente irrequieta | 184
66. L'eternità in un'ora | 187
67. La scoperta della grotta di Babaji | 190
68. Quanto liberi siamo? | 193

- 69. Il libero arbitrio | 196
- 70. Come guarire i rapporti | 199
- 71. La grotta di Babaji | 202
- 72. Con cuore grato | 205
- 73. Lo straordinario potere
della meditazione | 208
- 74. Perché rattristarsi per
il tempo che passa? | 212
- 75. La discesa del Cristo | 215
- 76. Come rendere dinamica la presenza di Dio
nella nostra vita nel nuovo anno | 218
- Fotografi & Artisti | 222
- Glossario dei termini sanscriti | 224
- Sugli Autori | 226

PREFAZIONE

Nell'aprile del 2013, Nayaswami Jyotish e Devi iniziarono a scrivere il loro blog, "Un tocco di Luce". Immediatamente, insieme a centinaia e poi migliaia di altre persone alla ricerca di ispirazione spirituale, cominciai ad attendere con piacere ogni settimana i loro messaggi elevanti e illuminanti. Una settimana dopo l'altra, ogni nuovo argomento suscitava in me risate, lacrime, gioia, riflessioni, un desiderio di trasformazione personale, un sentimento di compassione per la sofferenza degli altri, gratitudine per i doni della vita, e così via. Ogni messaggio era una nuova opportunità per espandere la consapevolezza e la coscienza.

Sono "cresciuta" (spiritualmente) ad Ananda Village con Jyotish e Devi come amici e guide spirituali, e quando mi sono trasferita qui in Italia per aiutare a fondare il ritiro e la comunità di Ananda Assisi, ho sentito la mancanza di poter assorbire di persona il loro amore, la loro saggezza, la loro compassione e il loro umorismo, con i quali servono costantemente così tante persone: tutte qualità che hanno sviluppato sedendo con gratitudine ai piedi di Paramhansa

Yogananda (metaforicamente) e di Swami Kriyananda (letteralmente).

Poi, con questo nuovo blog, ho potuto nuovamente godere della meravigliosa combinazione delle loro sempre nuove intuizioni e delle eterne verità che quotidianamente vivono e di cui scrivono. Jyotish e Devi sono colonne di saggezza e forza interiore. Incarnano gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda e hanno l'eccezionale capacità di trasmetterli in un modo al tempo stesso personale e cosmico.

Sono profondamente grata che questi messaggi siano ora disponibili in forma di libro. *Un tocco di Luce: vivere gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda* è una meravigliosa fonte di ispirazione personale e di racconti affascinanti e originali sulle lezioni fondamentali che loro stessi e altri hanno imparato dalle sfide della vita. Questo libro diventerà un caro amico, che ti terrà compagnia nel tuo viaggio verso la realizzazione del tuo più alto Sé.

NAYASWAMI KIRTANI

direttrice spirituale di Ananda Assisi

INTRODUZIONE

Paramhansa Yogananda venne in Occidente dall'India nel 1920, portando una nuova visione di come vivere la vita. Tenne conferenze in tutti gli Stati Uniti, attirando migliaia di persone e riempiendo i più grandi auditorium del Paese. Durante i tre decenni in cui visse in America, incontrò molte importanti figure del proprio tempo: il presidente Calvin Coolidge, l'industriale Henry Ford e l'inventore botanico Luther Burbank, solo per nominarne alcuni.



Anche dopo il trapasso di Yogananda, avvenuto nel 1952, la sua *Autobiografia di uno yogi* ha continuato a ispirare personaggi influenti, come George Harrison, Gene Roddenberry (il creatore della serie *Star Trek*) e Steve Jobs. È anche universalmente considerato il “padre dello yoga” in Occidente.

Quali sono alcuni degli insegnamenti rivoluzionari che Yogananda ha introdotto nel panorama mentale americano?

La pratica della meditazione è di vitale importanza

Yogananda ha insegnato che la meditazione non è un rituale arcaico, relegato in remoti monasteri o grotte, ma una pratica che può notevolmente migliorare la nostra vita quotidiana. Quando Yogananda giunse negli Stati Uniti, praticamente nessuno meditava. Oggi milioni di persone lo fanno regolarmente.

La capacità di trasformazione del nostro cervello

Decenni prima che gli scienziati iniziassero a dimostrarlo come un fatto assodato, Yogananda affermò che la meditazione trasforma e rigenera le cellule del cervello, conferendo maggiore chiarezza e potere mentale.

L'utilizzo della forza di volontà per attirare il successo

Yogananda ha trasmesso tecniche concrete per controllare e rafforzare la volontà e per attrarre energia da fonti universali. L'energia così incrementata attrae magneticamente il successo, la salute e le soluzioni ai problemi della vita quotidiana.

È possibile portare Dio in ogni aspetto della nostra vita

Forse la cosa più importante di tutte è che Yogananda ha insegnato che porre Dio al centro della vita quotidiana può rafforzare ed elevare tutto ciò che facciamo. Il messaggio di

Paramhansa Yogananda potrebbe essere riassunto come "Una guida pratica per trovare la vera felicità nella vita".

È solo vivendo questi insegnamenti, comunque, che il loro vero potere si manifesta. Swami Kriyananda, un discepolo diretto e intimo di Yogananda, ha ampliato la missione del proprio Guru creando nove "colonie di fratellanza mondiale" in varie parti del mondo. In queste comunità, i principi del "Come vivere" di Yogananda vengono applicati quotidianamente da quasi cinquant'anni e il loro valore è stato dimostrato.

Noi (Nayaswami Jyotish e Devi) abbiamo la fortuna di aver ricevuto l'amicizia personale, la formazione e la guida di Swami Kriyananda dalla fine degli anni Sessanta al suo trapasso, nel 2013. Siamo anche stati membri fondatori di numerose di queste comunità, inclusa la prima, l'Ananda World Brotherhood Village (il Villaggio Ananda della fratellanza mondiale), in California. Sappiamo per esperienza che questi insegnamenti possono migliorare tutti gli aspetti della vita: la salute, il lavoro, il successo, la creatività, il matrimonio, la famiglia, l'educazione e lo sviluppo spirituale.

Nel 2013, dopo aver insegnato per anni questi principi in tutto il mondo, abbiamo iniziato a scrivere un breve blog settimanale, chiamato *A Touch of Light* (*Un tocco di Luce*). Il nostro scopo era di aiutare le persone a comprendere quanto siano pratiche le intuizioni di Yogananda e ad applicare



la sua saggezza alle sfide della vita quotidiana. La risposta dei lettori è stata straordinaria. Riceviamo continuamente e-mail e incontriamo persone in tutto il mondo, che ci dicono quanto apprezzino e trovino utili questi saggi in miniatura.

Sempre più persone ci hanno chiesto: «Potreste pubblicare le vostre lettere in un libro, così che possiamo rileggerle e ritrovarle anche in seguito?». Ed ecco la nostra risposta: *Un tocco di luce: vivere gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.*

Come le sfaccettature di un bellissimo diamante, ogni argomento settimanale è una piccola riflessione sulla brillantezza di una delle più grandi figure spirituali di tutti i tempi, Paramhansa Yogananda. I suoi insegnamenti, che riflettono la luce di tutte le religioni, possono guidare le nostre vite verso la vera felicità interiore.

NAYASWAMI JYOTISH E DEVI

Ananda World Brotherhood Village

gennaio 2015

Un
TOCCO
di
LUCE

DALL'OMONIMO
BLOG SETTIMANALE

L'EREDITÀ di SWAMI KRIYANANDA

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo poco più di tre mesi fa, donandoci una formidabile eredità.

Innanzitutto, la grande mole di cose che ha realizzato: Swamiji* ha scritto 150 libri, molti dei quali hanno contribuito a fare chiarezza sugli insegnamenti spirituali in un modo che non incontra eguali; ha fondato le nove comunità Ananda attualmente esistenti, definendo al tempo stesso l'intero movimento moderno delle comunità spirituali; ha creato bellissime musiche, lasciandoci – oltre ai 450 brani che ha composto – anche la dimostrazione di come la musica possa essere un'onda portante per l'elevazione della coscienza.

Pochi di noi possono emulare tutto ciò che Swamiji ha



“Le porte del paradiso” di Jyotish.

* Ji è un suffisso abituale di rispetto. (N.d.T.)

realizzato, ma la sua è anche un'eredità di coscienza, fatta di atteggiamenti e pratiche che possono guidare ognuno di noi. Eccone alcune, che rappresentano delle linee guida nella mia vita.

1) La costante sintonia con Paramhansa Yogananda e il lasciarsi continuamente guidare, e persino definire, dal discepolato.

2) La pratica quotidiana di uno stile di vita basato sul *dharma*. A volte, Swamiji faceva quasi l'impossibile per essere leale anche nelle piccole cose. Ricordo la volta in cui andò ad Assisi per comprare un quotidiano, semplicemente perché quella mattina aveva detto che lo avrebbe fatto. Anche se il viaggio di due ore era diventato superfluo perché qualcuno era stato in città e gli aveva portato il giornale, ciononostante Swamiji andò lo stesso, per mantenere la sua promessa. Comportandosi in accordo con il *dharma* nelle piccole cose, si preparava a mantenere il suo impegno verso la giusta azione anche quando una decisione comportava serie difficoltà.

3) Gentilezza e comprensione. Swamiji era un esempio vivente di uno dei suoi principi fondamentali: «Le persone sono più importanti delle cose». Nei giorni che precedettero il suo trapasso, fece una visita di addio a molti dei negozianti di Assisi che erano diventati suoi amici. Nel prendere decisioni per Ananda, anteponeva sempre il benessere spirituale dell'individuo alle esigenze organizzative.

4) Grande energia e una concentrazione simile a un raggio laser. Quando era impegnato in un libro o in un progetto,

il suo impegno e la sua concentrazione attiravano un flusso di grazia che gli consentiva di lavorare molto velocemente e a un livello molto elevato. Perfino verso la fine della sua vita, Swamiji era in grado di scrivere un libro in un mese o anche in meno tempo.

Queste qualità – sintonia, *dharma*, gentilezza e concentrazione – sono tutte qualità che anche noi possiamo emulare. In questo modo, la meravigliosa eredità di Swamiji continuerà a vivere e a diffondersi in tutto il mondo.

In gioia,

NAYASWAMI JYOTISH

ASPETTATIVE

Una nostra cara amica, Maria, è morta di cancro due anni fa. Un giorno, negli ultimi stadi della sua vita, mentre suo marito la accompagnava in ospedale, lei gli diede questo stupefacente consiglio: «Distaccati. Controlla il processo reattivo. Vivi gli insegnamenti». Si potrebbe quasi dire che queste semplici parole sintetizzino il sentiero spirituale. Esse ci indicano, inoltre, come possiamo essere felici in ogni circostanza.

Anche solo una piccola riflessione ci consente di comprendere che le cose che accadono, di per sé, non sono il punto centrale. È il modo in cui noi reagiamo agli eventi che li rende positivi o negativi. Il tempo piovoso è semplicemente tempo piovoso. Sembra positivo o negativo a seconda delle nostre preferenze e avversioni: ai giardinieri piace, agli amanti dei bagni di sole non tanto.



Quando ci distacciamo, acquisiamo il controllo sulle nostre reazioni. Ecco un esempio che ho letto di recente.

Immagina di essere seduto in un autobus affollato con in mano un caffè. Proprio mentre stai per prenderne un sorso, qualcuno ti urta il gomito facendotelo rovesciare addosso. La tua reazione immediata è di rabbia e ti giri per dirgliene quattro. Ma poi ti accorgi che quella persona è cieca. Vedi, come il cambiamento nella tua aspettativa (di ciò che consideri un comportamento normale) modifica la tua reazione?

La tranquillità dei santi è dovuta alla loro capacità di accettare la vita esattamente com'è. Il loro potere di cambiare gli altri inizia con l'accettarli così come sono (e questo è un buon modello da seguire per tutti noi). Inizia anche con il distacco e la non-reazione. Presta attenzione alla prossima cosa che destabilizza la tua pace mentale e cerca di risalire al perché sei turbato. Avevi un'aspettativa riguardo al comportamento degli altri? Se riesci a lasciar andare l'aspettativa, sarai in grado di lasciar andare anche la reazione negativa. Solo quando la reazione negativa sarà svanita, potrai iniziare a circondare di pace, amore e armonia la persona o la situazione.

Ecco una tecnica utile da usare quando si ha a che fare con una questione che ci tocca, specialmente se ci tocca sul vivo. Immagina che la situazione non stia accadendo a te, ma a una persona amica. Quale consiglio le daresti? Un po' di distacco mentale può aiutarci a essere molto più oggettivi.

Il non attaccamento è un principio molto semplice da comprendere, ma difficile da mettere in pratica. Tuttavia, se

siamo in grado di applicare anche solo in parte il consiglio di Maria – distaccarci dalle aspettative, controllare le nostre reazioni e mettere in pratica gli insegnamenti – mieteremo un raccolto di pace e felicità.

In gioia,

NAYASWAMI JYOTISH

La STORIA di DUE FARFALLE

Lo scoraggiamento e il cattivo umore sono due ostacoli che spesso ci assalgono sul sentiero spirituale. Ci fu un periodo, nel corso dei miei primi anni ad Ananda, in cui capitarono determinate cose che mi lasciarono piuttosto scoraggiata e triste. Fortunatamente avevo un caro amico, un signore più grande di me che era sul sentiero spirituale da molto tempo, al quale potevo rivolgermi per dei consigli.

Ricordo che un giorno sedevo nella sua cucina, sconsolata e con la testa tra le mani, domandandomi: «Perché Dio rende la vita così difficile?».

La sua risposta fu impersonale e saggia, anche se mi ci volle un po' di tempo per apprezzarla: «Forse la lotta ha un valore in se stessa» rispose.

Questo pensiero è ben illustrato da una storia. Ho letto di una famiglia che aveva due crisalidi di farfalla in gestazione in un terrario. Le avevano osser-



vate per settimane ed erano ansiosi di vedere le splendide farfalle uscire dai loro brillanti involucri verdi.

Finalmente, la prima iniziò a muoversi e videro apparire la sua testa, mentre con piccoli morsi praticava un buco nella crisalide. Dopo un tremendo sforzo per infilarsi nella minuscola apertura, la piccola creatura esausta sbucò, con le ali tutte umide e stropicciate. Dopo essersi riposata per rinnovare le sue forze, pompò del fluido nelle ali, finché esse si distesero rivelando i magnifici segni distintivi di una farfalla monarca.

Poi anche la seconda crisalide iniziò a muoversi nel suo piccolo bozzolo. Dopo aver visto il grande sforzo che era occorso alla prima, i due bambini, pieni di compassione, gridarono: «Aiutiamola a uscire!». Assieme ai genitori, presero un coltello affilato e, con cautela, aprirono la crisalide per aiutare la farfalla a fuoriuscire dal bozzolo senza troppo sforzo.

Ciò che avvenne dopo, però, non era quello che tutti si aspettavano. Con orrore, videro che la seconda farfalla si aggrappò al bozzolo per qualche istante, poi morì e cadde a terra. A quanto pare, era stata la lotta stessa che aveva conferito alla prima la forza di cui aveva bisogno per completare il proprio sviluppo.

Anche nella nostra vita, quando arrivano le battaglie, non facciamoci scoraggiare. Cerchiamo di vederle come passi necessari, persino essenziali, per emergere nel nostro prossimo stadio di sviluppo spirituale. Se fosse facile, rimarremmo come siamo e non realizzeremmo mai il nostro vero potenziale.

Il Maestro ha descritto il destino delle nostre anime in una delle sue poesie-preghiere:

Ora sono la Tua farfalla dell'eternità, che si libra nell'aria e vola libera qua e là negli immensi cieli del tempo. Dispiegherò ovunque la bellezza delle mie ali attraverso la Natura, per deliziare tutti gli esseri viventi.

Con gioia, in Dio,

NAYASWAMI DEVI

La GUARIGIONE

Ogni giorno avviene un miracolo attorno a noi. Poiché è così umile e semplice, a malapena lo notiamo, eppure senza di esso non potremmo sopravvivere: è il miracolo della guarigione. Non mi riferisco ai clamorosi esempi di intervento divino – come Gesù che restituì la vista al cieco o Lahiri Mahasaya che riportò indietro dalla morte l'amico di Sri Yukteswar – ma a ciò che accade a un livello assai materiale quando ci tagliamo un dito. Quello che avviene è un processo così complesso e stupefacente, che può essere guidato soltanto da una forza vitale intelligente.

Quando ci tagliamo, dapprima proviamo dolore e il sangue inizia a sgorgare dalla ferita; poi i vasi sanguigni si chiudono e le piastrine si addensano per formare un coagulo. In seguito, si produce gonfiore nel taglio mentre i vasi sanguigni si dilatano, e i globuli bianchi accorrono nella ferita per evitare infezioni. Allora entra in azione un secondo tipo di globuli bianchi, che porta proteine per costruire nuove cellule che riparano il tessuto danneggiato. Infine, le cellule si rimodellano in nuova pelle e vasi sanguigni, che si

rafforzano con l'andare del tempo. Più tardi, può capitare che guardiamo la tenue cicatrice sul dito e pensiamo: «Oh, devo essermi ferito», dimenticando il fatto che è avvenuto un miracolo.

Ci sono altri tipi di miracoli di guarigione che passano inosservati nella nostra vita quotidiana. Recentemente, una nostra amica ha attraversato un doloroso divorzio. Proprio come nel caso della ferita al dito, dapprima ha sperimentato dolore nel suo cuore ferito e le sono scese le lacrime, ma è anche cominciato un processo di guarigione divina al di là della sua consapevolezza cosciente. L'abbiamo vista passare dal trauma all'accettazione, e il suo cuore ha iniziato a guarire. Poi, lentamente, ha iniziato a ricostruire e rimodellare la sua vita per recuperare la forza e la salute. Spero che un giorno guarderà a questi eventi come a un tenue ricordo.

Sia che ci affliggiamo per la perdita di una persona cara, sia che cerchiamo di ricostruire la fiducia e la cooperazione in un gruppo che ha perso la capacità di lavorare assieme, è all'opera lo stesso processo di guarigione. Che cosa lo rende possibile? Una forza vitale intelligente e onnipervadente è sempre al lavoro per portare ogni cosa a uno stato di integrità e armonia.

Yoganandaji ha parlato di «fede nel potere della bontà onnipresen-



te». Questa “bontà onnipresente” è sempre stata e sempre sarà alla guida del processo di guarigione in ogni aspetto della nostra vita. Mi auguro che possiamo riconoscere ogni giorno questo miracolo.

Con gioia in Dio,
NAYASWAMI DEVI

DIECI CONSIGLI *per la* MEDITAZIONE

1. **Medita.** *«Amato Dio, poiché nessun impegno terreno è possibile senza usare i poteri presi in prestito da Te, rinuncerò a ogni cosa che interferisca con il mio impegno di meditare su di Te nel quotidiano silenzio risvegliato».* (Tutte le citazioni in corsivo sono di Paramhansa Yogananda.)

2. **Mettiti un po' sotto pressione.** Se fai troppo, rischi di esaurirti. Ma fare troppo poco ti fa correre il rischio di girare a vuoto sul temuto "altopiano della Mediocrità". Una volta alla settimana, medita il doppio del consueto.

3. **La profondità è più importante della durata.** Meditare più profondamente significa mantenere la concentrazione nel *Kutastha*, o occhio spirituale, con la mente assorta in Dio o in una delle Sue qualità. *«Dalla più lunga, più profonda, assetata meditazione, dono del Guru, viene questo celestiale samadhi».*



4. **La profondità e la durata insieme sono meglio che l'una o l'altra soltanto.** Ricerca entrambe. *«Medita più a lungo, con maggiore intensità, perché in caso contrario la mente si limiterà a dei piccoli assaggi e non giungerà nessuna realizzazione».*

5. **Le tecniche sono essenziali.** Praticale quotidianamente, con profonda attenzione. Ma ricorda anche che le tecniche sono il mezzo, non il fine. La realizzazione del Sé è la meta. La beatitudine è la meta.

6. **Impiega il libero arbitrio, che è tuo ma ti è stato donato da Dio.** Non puoi fare affidamento su nessuno, nemmeno sul Guru, sperando che mediti al tuo posto. Yogananda diceva di pregare in questo modo: *«Io ragionerò, vorrò, agirò, ma guida Tu la mia ragione, la mia volontà e le mie azioni verso la giusta direzione in ogni cosa».*

7. **Chiedi a Dio e al Guru di aiutarti.** Confida nel loro amore e nella loro divina amicizia. Medita in Dio, non per Lui.

8. **Frequenta gruppi di meditazione.** Il magnetismo di gruppo è utile, soprattutto all'inizio. Se non abiti vicino a un gruppo, considera di unirti alla comunità virtuale di Ananda.

9. **Cantare è metà della battaglia.** Quando canti interiormente, cerca di percepire la vibrazione dietro le parole.

10. **Divertiti.** I mattoni dell'autodisciplina sono tenuti assieme dalla malta del divertimento.

Verso meditazioni più lunghe e profonde,

NAYASWAMI JYOTISH

OSTACOLI o OPPORTUNITÀ?

Un nostro amico recentemente ci ha chiesto: «Come posso migliorare il mio *sadhana* nonostante le distrazioni che ho in quanto capofamiglia?». Per dare una risposta, attingiamo alla saggezza dell'antica India. I *Veda* descrivono quattro stadi della vita: 1) lo studente celibe; 2) il capofamiglia; 3) la persona che si ritira parzialmente dal coinvolgimento esterno e delega ad altri la maggior parte delle sue responsabilità; 4) il rinunciante, o *sannyasi*, che si lascia alle spalle tutti i legami mondani per cercare soltanto Dio.

Ognuno di questi stadi si fonda sulla forza e sulla saggezza guadagnate nello stadio precedente, e ognuno ha le proprie sfide e opportunità. Nella mia vita sono passata attraverso i primi tre stadi e ora, come *nayaswami*, sto entrando nel quarto. In ognuno di essi, il mio *sadhana*, il mio servizio e il mio rap-



porto con Dio sono cambiati. Se comprendiamo le opportunità di ciascuno stadio, troveremo una crescita spirituale continua in tutta la nostra vita.

Prima che Jyotish e io ci sposassimo, avevo vissuto ad Ananda come una devota single per sei anni. Era una vita focalizzata sulla spiritualità e la semplicità, con poche responsabilità esterne. Ero in grado di dedicarmi a lunghe ore di meditazione quotidiana e a servire in ogni momento e in ogni luogo in cui fosse richiesta la mia presenza.

Dopo il nostro matrimonio, e in particolare dopo la nascita di nostro figlio, dovetti adeguarmi al fatto che la mia capacità di meditare e di servire non era più interamente sotto il mio controllo. Le responsabilità per il benessere degli altri ebbero la precedenza sulle mie necessità personali. Dopo un periodo in cui ci fu un po' di resistenza da parte mia, iniziai ad apprezzare la straordinaria opportunità che mi si presentava per liberarmi dall'ego.

Compresi che se mi fossi abbandonata a Dio in ogni momento, avrei iniziato a sentire la Sua presenza in modi nuovi. Mantenendo il pensiero che stavo agendo come Suo strumento nel servizio alla mia famiglia, il mio rapporto con Lui divenne più profondo e più intimo. C'era, semplicemente, meno di me stessa che potesse mettersi di mezzo, e così le mie meditazioni divennero più profonde.

Avevamo una cara amica, Haripriya, che era stata discepola diretta della santa indiana Anandamayī Ma. Aveva vissuto per molti anni nell'*ashram* di Ma, allorché la santa le disse che doveva sposarsi per completare il proprio *karma*. Quando Haripriya protestò, Ma le disse: «È meglio vivere

nel mondo e appartenere all'*ashram*, che vivere nell'*ashram* e appartenere al mondo».

Dunque, all'amico che ci ha posto quella domanda, e anche a te caro lettore, dico questo: non aspettatevi che il sentiero spirituale sia sempre il medesimo, mentre passate attraverso gli stadi della vita. Se definiamo il *sadhana* come il nostro rapporto totale con Dio, piuttosto che soltanto come del tempo trascorso in meditazione, allora vediamo che Egli ha una lezione particolare da insegnarci a ogni passo del cammino. Come capofamiglia, non respingere i legami personali, ma non sviluppare neppure l'attaccamento a essi. Recita la tua parte nel sogno di Dio e non dimenticare mai che l'unica realtà è la Sua eterna presenza, nascosta dietro tutte le esperienze della vita.

In divina amicizia,

NAYASWAMI DEVI

Un BUCO a FORMA di DIO



Ho letto di recente un libro affascinante sugli atleti di sport estremi che hanno sperimentato stati spirituali elevati mentre si spingevano oltre i propri limiti fisici e mentali. In *Explorers of the Infinite* (*Esploratori dell'Infinito*) di Maria Coffey, ho trovato una frase particolare che mi ha al tempo stesso sorpresa e incuriosita.

L'autrice afferma che molti atleti estremi – sciatori, alpinisti, apneisti – sono stati allevati da genitori religiosi, ma da adolescenti si sono allontanati da quelle convinzioni. Questo lascia in loro (e a questo punto l'autrice cita una sorprendente frase di Jean-Paul Sartre) un «buco a forma di Dio», che colmano con le esperienze trascendentali degli sport estremi. Ciò che mi ha colto di sorpresa è che Sartre, filosofo esistenzialista e ateo, si sia riferito

a Dio, e che le sue parole riecheggino addirittura i pensieri espressi dai santi di ogni parte del mondo.

Questo «buco a forma di Dio» ci spinge a cercare continuamente di colmare il nostro vuoto interiore e a soddisfare la sete della nostra anima. Che sia spingendo il corpo oltre i suoi limiti, immergendoci nell'arte o meditando profondamente, siamo incalzati da dentro a sperimentare la nostra unità con una realtà più vasta.

Secoli prima, Sant'Agostino espresse lo stesso concetto in questo modo: «Tu ci hai creati per Te Stesso, Signore, e i nostri cuori sono inquieti finché non trovano riposo in Te». Per quanto cerchiamo di sistemare i pezzi della nostra vita, rimaniamo sempre irrequieti e insoddisfatti. Alla fine troviamo la via del sentiero spirituale e iniziamo il viaggio che ci conduce alla pace.

Un discepolo, una volta, chiese a Yoganandaji: «Lascero mai il sentiero spirituale?».

Il Maestro rispose: «Come potresti? Ogni persona al mondo è sul sentiero spirituale».

Ogni persona sta dunque cercando consapevolmente Dio? Chiaramente no. Ma tutti, a modo loro, stanno cercando di colmare il «buco a forma di Dio», che completa il puzzle del perché esistiamo e ci rende nuovamente completi.

In divina amicizia,
NAYASWAMI DEVI

ADDOMESTICARE la MENTE IRREQUIETA

Ovunque insegniamo, una delle prime domande che ci vengono poste è: «Come posso controllare i pensieri irrequieti?». Questo problema universale è stato affrontato oltre duemila anni fa nella *Bhagavad Gita*. Arjuna si lamenta dicendo: «A causa della mia irrequietezza non ho raggiunto alcun risultato duraturo negli sforzi che Tu mi hai insegnato per calmare la mente. La mente è davvero irrequieta, tumultuosa, follemente ostinata! O Krishna, la considero difficile da dominare quanto il vento!» (capitolo 6,33-34).

Krishna risponde: «O Arjuna dalle possenti braccia, la mente è senza dubbio volubile e indisciplinata, ma può essere controllata con la pratica dello yoga e con l'esercizio del distacco mentale dalle emozioni».

In questo brano, Krishna ci offre alcune chiavi per controllare la men-



te-scimmia. Immagina che i tuoi pensieri siano un mucchio di piume su un tavolo. Sopra il tavolo c'è un ventilatore, le cui pale, girando, fanno sì che le piume (i pensieri) volino in tutte le direzioni. Non è molto utile acciuffare le singole piume e rimetterle sopra il tavolo. Tutti coloro che meditano hanno provato la frustrazione di cercare di controllare i singoli pensieri. Sentendosi frustrati, colpevoli e scoraggiati, molti abbandonano completamente la meditazione.

Ecco tre modi per influenzare la mente.

1. La pratica dello yoga. Di solito, le tecniche ci danno un oggetto (il respiro, la luce, il suono) sul quale concentrarci, dato che la mente non focalizzata, volente o nolente, vagherà. Un punto di riferimento è necessario, affinché la mente, ogni volta che vaga, possa essere acciuffata e ricondotta al suo compito. È questo uno dei motivi per cui Paramhansa Yogananda affermava che «cantare è metà della battaglia».

2. Il distacco dalle emozioni. Se le tue emozioni sono come il Teflon antiaderente, i pensieri che si sollevano si placheranno rapidamente. Se le tue emozioni sono turbolente, cerca almeno di metterle da parte durante il periodo della meditazione. Gli psicologi hanno condotto esperimenti in cui un soggetto, al quale è stato chiesto di meditare, viene poi intenzionalmente disturbato, per esempio da qualcuno che apre e chiude rumorosamente la porta della stanza. Le persone che meditano da lungo

tempo tornano rapidamente allo stato di concentrazione, mentre i principianti rimangono disturbati addirittura per dieci-quindici minuti.

3. Il controllo del “vento”. La pratica del *pranayama*, specialmente del *Kriya Yoga*, controlla direttamente l’energia. Il modo migliore di mantenere i pensieri-piume sul tavolo è di togliere l’elettricità al ventilatore. Un grande insegnamento fondamentale dello yoga è la triplice connessione tra respiro, *prana* e mente. Controlla uno qualunque dei tre e otterrai il controllo sugli altri. Dato che il respiro è l’elemento più facilmente osservabile, cominciamo da quello.

La prossima volta che ti siederai a meditare, prova queste tre chiavi: concentrazione, non attaccamento e *pranayama*. Allora, come ci dice Krishna, «Lo yogi che ha completamente calmato la propria mente, le cui passioni (*rajoguna*) sono in pace e che è libero da ogni impurità, raggiunge veramente l’unione con lo Spirito e la beatitudine suprema».

In gioia,

NAYASWAMI JYOTISH

QUANTO LIBERI SIAMO?

Di recente, durante un *satsang*, qualcuno ci ha chiesto: «Quanto libero arbitrio possediamo e quanto, invece, è predeterminato dal nostro karma passato?». Questa domanda ha assillato le persone nel corso dei secoli. Ora, nel *Dwapara Yuga*, la nostra discendenza di Guru ci ha dato una nuova comprensione di come trovare la libertà dalla schiavitù del karma.

La legge del karma afferma che per ogni azione c'è una reazione uguale e contraria. A causa delle nostre azioni, pensieri e desideri passati, abbiamo creato tendenze e schemi di energia che sono diventati parte del nostro corpo astrale.

Ad esempio, se in passato abbiamo rubato denaro, verremo a nostra volta derubati. Questo ciclo di azione e reazione può creare la tendenza a sottrarre nuovamente qualcosa agli altri, e tali schemi di comportamento ci accompagnano vita dopo vita. Ciò che abbiamo fatto nel passato, tuttavia, possiamo disfarlo nel presente applicando sufficiente energia per neutralizzare il karma.

Ecco che cosa consiglia Yoganandaji per superare il nostro karma.

1. Utilizzare la forza di volontà. Il Maestro ha detto che ogni prova nella vita è una prova per la nostra volontà. Se stai attraversando un periodo difficile, non scrollare passivamente le spalle pensando: «È semplicemente il mio karma», ma opponi resistenza all'energia che ti sta tirando verso il basso. Yoganandaji era solito esaminare il proprio oroscopo per determinare quali periodi avessero le influenze più avverse. In quei periodi, egli applicava un'intensa energia e riusciva a realizzare tutto ciò che si riproponeva di fare.

2. Praticare la meditazione e il Kriya Yoga. Gli schemi di energia creati dalle azioni passate assumono la forma di *vritti*, o vortici, che risiedono nella nostra spina dorsale astrale (sottile). Con la pratica del *Kriya Yoga*, noi facciamo salire una forte corrente di energia lungo la spina dorsale e questa corrente dissolve i vortici di energia intrappolata. Il Maestro ha detto: «I semi del karma passato non possono germogliare se sono arrostiti nel fuoco divino della saggezza [nella profonda meditazione]».

3. Scegliere di pensare a Dio. Quanto libero arbitrio abbiamo in realtà? Yoganandaji ha detto: «Il nostro libero arbitrio esiste in questa misura: pensare a Dio o non pensare a Dio». In questa scelta apparentemente semplice, tuttavia, si trova il sentiero che conduce alla libertà interiore: quanto più sintonizziamo la nostra volontà individuale con la volon-

tà di Dio, tanto più ci liberiamo dalle compulsioni dettate dal nostro karma.

Nel libro *Il Rubaiyat di Omar Khayyam*, il Maestro ha scritto: «Nel regno del karma, il karma regna supremo. Tuttavia, gli esseri umani hanno il potere di ritirarsi in un regno completamente diverso, sintonizzandosi con l'infinita saggezza presente dietro la legge karmica».

Scegliamo dunque di essere guerrieri spirituali e di sconfiggere i nemici del cattivo karma passato. Allora le nostre anime si eleveranno ancora una volta nella libertà.

Con gioia in Dio,

NAYASWAMI DEVI

Come GUARIRE i RAPPORTI



I nostri rapporti posso portare grande gioia o grande sofferenza nella nostra vita. In entrambi i casi, possono influenzarci a livello fisico, mentale, emozionale e spirituale. Possiamo imparare a guarire le relazioni difficili e a migliorare quelle buone, applicando alcune di queste linee guida.

1. **Ascolta.** Quando la comunicazione diventa difficile, non urlare o litigare, ma prenditi il tempo di ascoltare ciò che sta turbando l'altra persona. Guarda dietro le sue parole, per comprendere i suoi sentimenti e la sua prospettiva. Poi falle sapere che l'hai ascoltata.

2. **Perdona e dimentica.** Non rimanere aggrappato alle vecchie lamentele, non usare parole cariche di rabbia come «Tu... sempre...». Concedi a te stesso e all'altro lo spazio di cambiare e migliorare. Se imprigioniamo le persone in una

gabbia di comportamenti passati, imprigioniamo anche le loro potenzialità di sviluppo. Qualcuno ha detto con umorismo: «Il segreto della nostra armonia matrimoniale è che entrambi abbiamo una cattiva memoria».

3. Vivi nella libertà interiore. Ricorda che nessuno ti appartiene, e che tu non appartieni a nessuno. Goditi i rapporti con un senso di non attaccamento, così da poter donare liberamente il tuo amore, senza richieste, aspettative o senso di possesso. L'amicizia è il fondamento di tutte le relazioni durature.

4. Riconosci le similarità. Ogni anima è una creazione unica, ma per creare relazioni sane concentrati su ciò che avete in comune. Le persone, i gruppi e le nazioni hanno esigenze e desideri in larga misura simili. Concentrarsi sul terreno comune genera comprensione e armonia.

5. Rispetta le differenze. Rispetta il diritto degli altri di avere le loro opinioni e il loro spazio personale. I rapporti sono molto più sani quando le persone si sentono rispettate, sostenute e incoraggiate nei loro interessi e in ciò che amano fare.

6. Cambia prima te stesso. Come disse Gandhiji: «Dobbiamo essere noi stessi il cambiamento che vogliamo vedere nel mondo». Se c'è disarmonia nei tuoi rapporti, esamina onestamente la tua parte di responsabilità e adoperati per cambiare i tuoi atteggiamenti o comportamenti. Spesso, quello che critichiamo nell'altro non è altro che una proiezione di quello che non ci piace in noi stessi. Se entrambi vi

darete da fare per correggere voi stessi, i problemi cominceranno a dissolversi. Puoi prevenire molte difficoltà comunicando all'altro che ti stai dando da fare per migliorarti, e chiedendo il suo sostegno.

7. La vera relazione è con Dio. Sviluppa una relazione interiore con Dio che abbia significato per te. Senti che Dio è venuto a te nei panni delle persone della tua vita. Riconosci e apprezza il loro potenziale più elevato ed esprimi loro questo apprezzamento. Cerca anche di sentire l'amore impersonale di Dio che fluisce da te verso di loro.

Siamo tutti figli di Dio e Lui ama ognuno di noi incondizionatamente. Sii un canale aperto dell'amore di Dio per tutti coloro che incontri.

In divina amicizia,

NAYASWAMI DEVI



FOTOGRAFI E ARTISTI

- | | |
|---|---|
| xvii Ananda Image Library | 49 Ananda Image Library |
| xix Ananda Image Library | 51 Tejindra Scott Tully |
| 3 "Le porte del paradiso"
di Jyotish Novak | 52 Radhika Cosley |
| 6 Ananda Image Library | 54 Ananda Image Library |
| 9 William Baker Photography | 55 Ananda Image Library |
| 11 Pubblico dominio | 57 Daya Taylor |
| 13 Sky background 123 RF | 59 Daya Taylor |
| 16 "Silhouette del Maestro" di
Jyotish Novak | 60 Daya Taylor |
| 21 Ananda Image Library | 61 Daya Taylor |
| 22 Ananda Image Library | 62 Tejindra Scott Tully |
| 24 Joyful Photography
(Barbara Bingham) | 67 Ananda Image Library |
| 27 Ananda Image Library | 68 Ananda Image Library |
| 31 Ananda Image Library | 72 Ananda Edizioni |
| 32 Ananda Image Library | 75 Wikipedia Commons
(Pubblico dominio) |
| 35 Ananda Image Library | 77 Shutterstock |
| 36 Ananda Image Library | 80 "Meditazione sull'occhio
spirituale" di Jyotish Novak |
| 39 "In divina amicizia"
di Jyotish Novak | 83 Joyful Photography
(Barbara Bingham) |
| 40 Ananda Image Library | 86 Shutterstock |
| 43 Ananda Image Library | 87 Swami Kriyananda |
| 45 Swami Kriyananda | 90 Wikipedia Commons
(Pubblico dominio) |
| 48 Ananda Image Library | 95 Pubblico dominio |

- | | |
|--|--|
| 101 Joyful Photography
(Barbara Bingham) | 160 Shutterstock |
| 103 Ananda Image Library | 163 Joyful Photography
(Barbara Bingham) |
| 104 Ananda Image Library | 166 "Il Maestro con i bambini"
di Jyotish Novak |
| 106 Shutterstock | 169 Wikipedia Commons
(Pubblico dominio) |
| 107 "Infinito" di Jyotish Novak | 173 Ananda Image Library |
| 109 "In divina amicizia"
di Jyotish Novak | 175 Pubblico dominio |
| 111 Ananda Image Library | 176 Pubblico dominio |
| 114 "Mare Cosmico"
di Jyotish Novak | 179 Daya Taylor |
| 117 Tejindra Scott Tully | 181 Ananda Image Library |
| 123 Joyful Photography
(Barbara Bingham) | 184 Joyful Photography
(Barbara Bingham) |
| 126 KentWilliamsPhotography.com | 187 Joyful Photography
(Barbara Bingham) |
| 127 KentWilliamsPhotography.com | 191 Daya Taylor |
| 129 Swami Kriyananda | 196 Ananda Image Library |
| 137 Pubblico dominio | 199 Joyful Photography
(Barbara Bingham) |
| 140 Ananda Image Library | 203 Daya Taylor |
| 143 "La fonte" di Jyotish Novak | 209 Ananda Image Library |
| 147 Ananda Image Library | 212 Pubblico dominio |
| 149 Ananda Image Library | 215 Pubblico dominio |
| 151 Shutterstock | 219 Shutterstock |
| 154 Ananda Image Library | 221 Pubblico dominio |
| 155 Ananda Image Library | |
| 157 Shutterstock | |

GLOSSARIO *dei* TERMINI SANSKRITI

Ashram: luogo dedicato alla crescita spirituale.

AUM (spesso scritto OM): il suono vibratorio del cosmo.

Avatar: "discesa", un'anima pienamente libera che si reincarna per pura compassione, di solito con una missione divina da compiere.

Chakra: "ruota", centro di energia situato nella spina dorsale astrale.

Dharma (la Via Divina): giusta azione, giustizia, virtù.

Guru: maestro spirituale.

Japa: la costante ripetizione del nome di Dio.

-ji: suffisso che esprime rispetto.

Karma: "azione", le conseguenze interiori ed esteriori delle nostre azioni passate.

Kirtan: canti devozionali a Dio.

Kriya Yoga: antica pratica meditativa avanzata, portata in Occidente da Paramhansa Yogananda.

Mala: rosario indiano.

Mantra: suono o canto dotato di un forte potere vibrazionale.

Maya: “misuratore”, l’illusione cosmica che tiene l’uomo lontano da Dio.

Patanjali: il principale esponente dello Yoga classico nell’antichità, considerato “il padre dello Yoga”.

Prana: energia, forza vitale intelligente e cosciente.

Pranayama: controllo dell’energia, spesso ottenuto attraverso il controllo del respiro.

Sadhana: pratica spirituale.

Samadhi: il più alto stato dell’estasi, l’unione con l’Assoluto.

Satsang: “compagnia nella verità”, spesso in incontri con altri ricercatori spirituali.

Swami: “conoscitore del Sé”, membro dell’antico ordine monastico fondato da Adi Shankaracharya.

Yogi: colui che pratica una delle discipline dello yoga.

Sugli AUTORI



Nayaswami Jyotish e Devi sono insegnanti spirituali, scrittori e counselor. Sono discepoli di Paramhansa Yogananda, autore di *Autobiografia di uno yogi*, e dal 1984 servono insieme come direttori spirituali di Ananda Sangha Worldwide. Sposati da oltre 45 anni, viaggiano e insegnano in tutto il mondo tenendo lezioni e conferenze sullo yoga, la meditazione, la famiglia e la vita spirituale.

Sono anche membri dell'Ordine monastico dei Nayaswami creato da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Yogananda e fondatore delle comunità Ananda nel mondo.

Nayaswami Jyotish è stato per 45 anni intimo amico e studente di Swami Kriyananda ed è stato da lui nominato suo successore spirituale. Jyotish ha iniziato a prendere lezioni da Kriyananda nel 1967 e dopo due anni ha fondato insieme a lui, sulle colline della Sierra Nevada in California, la prima comunità Ananda, l'Ananda World Brotherhood Village. Insieme alla moglie Devi, ha in seguito contribuito a fondare l'opera di Ananda in Italia e in India.

È autore di diversi libri sulla meditazione e su come applicare gli insegnamenti yogici nella vita quotidiana; tra questi, *L'amore in 30 giorni*, pubblicato da Ananda Edizioni.

Nayaswami Devi ha incontrato Swami Kriyananda nel 1969. Insieme al marito Jyotish, ha trascorso la sua vita al servizio di Swami Kriyananda e del suo guru, Paramhansa Yogananda, contribuendo con l'insegnamento e le conferenze a diffondere la loro opera nel mondo.

Devi è autrice della biografia di Swami Kriyananda *La Fede è la mia armatura* e curatrice di due libri di Kriyananda, *L'intelligenza intuitiva* e *The Light of Superconsciousness*.

È conosciuta per la materna saggezza e l'amorevole comprensione con cui ispira le persone a seguire con coraggio e fiducia il richiamo del loro stesso Sé.



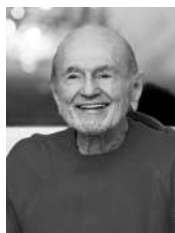
www.jyotishanddevi.org



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 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*.



Swami Kriyananda

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda è stato uno dei massimi esponenti dello yoga in Occidente.

Divenuto discepolo nel 1948 del maestro indiano 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: l'educazione, gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, la vita comunitaria ecc.

Autore estremamente prolifico, ha scritto oltre cento libri, pubblicati in novanta Paesi. È stato anche il fondatore delle nove comunità spirituali Ananda nel mondo, laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo nel 2013 nella comunità di Ananda nei pressi di Assisi. La sua luce e il suo messaggio continueranno sempre a splendere e a ispirare tantissime anime, ovunque.



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 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 una fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Per maggiori informazioni: www.ananda.it / 0742.813.620.



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.



Ananda Edizioni TI PROPONE ALTRE LETTURE

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

LIBRI DI JYOTISH E DEVI



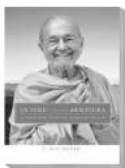
L'AMORE IN 30 GIORNI

I segreti delle coppie felici

Jyotish Novak

Metti in pratica per trenta giorni, uno per ogni giorno del mese, i pratici suggerimenti ed esercizi consigliati in questo libro e potrai trasformare la tua vita a due in maniera semplice, divertente e profonda. 160 pagine con fotografie a colori.

IL CD MUSICALE *Secrets of Love* di Swami Kriyananda esprime le altezze a cui l'amore umano può aspirare. Questi 18 brani sono ideali per i momenti di relax insieme.



LA FEDE È LA MIA ARMATURA

Swami Kriyananda, un guerriero spirituale

Devi Novak

Anche in
eBook

La vita di Swami Kriyananda è la storia di un eroe moderno: un uomo che ha conseguito incredibili vittorie nella sua vita, non con la forza delle armi, ma con coraggio morale e spirituale. Un libro che porterà rinnovata fede a tutti. 256 pagine con fotografie.



L'INTELLIGENZA INTUITIVA

Come riconoscere e seguire la guida interiore

Swami Kriyananda, a cura di Devi Novak

Anche in
eBook

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. 120 pagine.



VIVERE CON SAGGEZZA, VIVERE BENE

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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, una per ogni giorno, questo libro può guidarti in modo semplice e profondo. 216 pagine.



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! 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 ha praticato e insegnato la meditazione per oltre sessant'anni. Con visualizzazioni guidate. 144 pagine. CD: 66 minuti.



DVD ESERCIZI DI RICARICA di P. Yogananda

A cura di Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Gli Esercizi di ricarica, il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, da oggi in uno splendido DVD completo di libretto illustrato. Il DVD contiene diversi modi di eseguire la pratica (classico, lento, a terra, ecc.), guidati da Jayadev Jaerschky, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga e autore di nove libri sullo yoga. Durata 2 ore, con un libro di 64 pagine.



YOGANANDA • Piccole grandi storie del Maestro

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Una raccolta delle più belle storie raccontate da Yogananda nei suoi scritti e nelle sue conferenze. Un tesoro da assaporare quotidianamente e da condividere con tutti, grandi e piccini. 192 pagine, con illustrazioni a colori di Nicoletta Bertelle.

"ETERNA SAGGEZZA DI YOGANANDA"



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Anche in
eBook

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 cercare la felicità là dove realmente si trova. 200 pagine, con fotografie.



COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

Anche in
eBook

In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale, offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 200 pagine, con fotografie.



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Anche in
eBook

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? In questi scritti inediti Paramhansa Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza. 176 pagine, con fotografie.



COME ESSERE SANI E VITALI

Anche in
eBook

Ricarica il corpo con l'Energia Vitale! In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Inoltre, contiene i meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 200 pagine, con fotografie.



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Anche in
eBook

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.

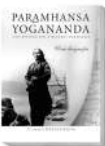
«Cammina con coraggio. Procedi giorno per giorno con calma fiducia interiore. Così facendo, supererai ogni prova e difficoltà e contemplerai finalmente l'alba dell'appagamento divino». - P. YOGANANDA



COME AMARE ED ESSERE AMATI

Anche in
eBook

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.

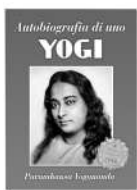


PARAMHANS YOGANANDA

Una biografia, con ricordi e riflessioni personali
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Dai ricordi diretti di un discepolo nasce questa straordinaria biografia del grande maestro indiano. 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. Un libro imperdibile. 368 pagine, con fotografie.



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD

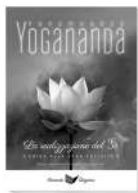
Edizione originale del 1946, con audiolibro

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

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. Questa nuova traduzione include brani affascinanti finora inediti in italiano. 528 pagine, con fotografie.

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



LA REALIZZAZIONE DEL SÉ

Guida alla vera felicità

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Paramhansa Yogananda affidò a un suo giovane discepolo, Swami Kriyananda, il compito di prendere appunti durante le sue conversazioni informali. Il frutto di quest'opera d'amore sono oltre trecento detti ricchi di rara saggezza, che costituiscono, grazie ai sottili commenti del discepolo, uno dei libri più completi di Yogananda. 280 pagine, con fotografie.



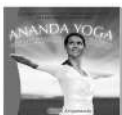
SUSSURRI DALL'ETERNITÀ

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

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, con fotografie.

LIBRI SULLO YOGA



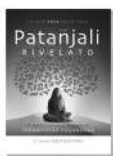
ANANDA YOGA

Per una consapevolezza più elevata

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, l'*Ananda Yoga* ci offre l'*Hatha Yoga* così come era originariamente inteso: come strumento per elevare la coscienza e contribuire allo sviluppo spirituale. Questo libro è una guida chiara e pratica ai principi fondamentali dell'Ananda Yoga. 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 asana. Un gioiello per chiunque pratichi lo yoga. 252 pagine, con fotografie a colori.



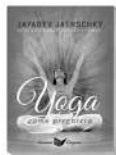
PATANJALI RIVELATO

La vera voce dello yoga

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda agli Yoga Sutra (Aforismi) di Patanjali, Kriyananda ci offre una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili a tutti e spazzando via alcune delle interpretazioni, affermatesi nel corso del tempo, che li rendevano difficili. 280 pagine.



YOGA COME PREGHIERA

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

In questo libro Jayadev ha condensato l'essenza degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e ha attinto alla propria pratica personale per dimostrare come ogni posizione possa diventare una preghiera naturale, in un dialogo spontaneo con il Divino che coinvolge mente, cuore e corpo. 232 pagine, con foto a colori.



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. Con spiegazioni dettagliate sull'essenza del *Raja Yoga* (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per studenti di ogni livello. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.



KRIYA YOGA

Il manuale completo per la libertà interiore

Jayadev Jaerschky, Kriyacharya

Anche in
eBook

Il *Kriya Yoga*, chiamato "la rotta aerea verso l'Infinito", è stato portato in Occidente dal grande maestro Paramhansa Yogananda. Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya* e parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo e spiega l'effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza. 224 pagine con fotografie a colori.



RISVEGLIA I CHAKRA

Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima • Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, *Risveglio i Chakra* è ricchissimo di informazioni, spesso inedite e sorprendenti. Ogni capitolo contiene utili pratiche per scoprire i chakra: come percepirli, come stimolarli, come aprirli per ottenere profondi benefici. Con profondità, chiarezza, e con la leggerezza che lo contraddistingue, Jayadev descrive il potere dei chakra a tutti i livelli della nostra vita: per i nostri rapporti; per l'armonia con la natura e l'universo; per la musica e l'arte; e naturalmente i chakra nelle posizioni yoga. 304 pagine, con fotografie a colori.



PERCHÉ NON ADESSO?

366 semi di trasformazione

Swami Kriyananda



Un pensiero per ogni giorno dell'anno... un invito personale all'azione. In questo libro colmo di saggezza, Swami Kriyananda ci offre 366 semplici e pratici "semi", da piantare nel nostro giardino interiore per veder germogliare i fiori dell'amore, dell'amicizia, della vera felicità. 208 pagine, tutte a colori.



SUPERCOSCENZA

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



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

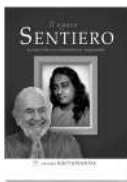


AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Swami Kriyananda



Un richiamo alla nostra essenza più vera, un prezioso strumento di trasformazione personale. Il libro contiene 52 affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno, per cambiare le abitudini negative cristallizzate nel subconscio e i blocchi psicologici, per acquisire nuove qualità ed esprimere al meglio le nostre potenzialità spirituali. 128 pp. con immagini.



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, omessa nelle precedenti edizioni italiane. 568 pagine, con fotografie.



L'ARTE DI GUIDARE GLI ALTRI

La via verso una nuova leadership

Swami Kriyananda



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



ATTRARRE LA PROSPERITÀ

Come ottenere tutto ciò che serve al momento giusto

NUOVA EDIZIONE CON "I SEGRETI DELLA PROSPERITÀ"

Swami Kriyananda



Attraverso i pratici consigli dell'autore, comprenderai che l'abbondanza a tua disposizione è infinita e che "prosperità" non significa semplicemente denaro o benessere materiale. La legge del magnetismo si estende ugualmente a ogni ambito dell'esistenza, sia materiale che spirituale. Include il libro di Swami Kriyananda *I segreti della prosperità*. 184 pp.

ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

L'essenza della *Bhagavad Gita*

Le rivelazioni di Cristo

Il tunnel del tempo

Educare alla vita

La promessa dell'immortalità

Dio è per tutti

Il segno zodiacale come
guida spirituale

Città di Luce

I Segreti

La religione nella nuova era

Il matrimonio come
espansione del sé

ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

Il nostro sito, ***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
- 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 vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Gli esercizi di ricarica di Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il nuovo Sentiero
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'Eterno Presente
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- Kriya Yoga
- 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
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro



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

Titolo originale: *Touch of Light*
Prima edizione italiana: luglio 2015

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Massimo e Manuela Masotti

*Si ringraziano tutti coloro che hanno contribuito
finanziariamente alla realizzazione di quest'opera*

ISBN: 97 88897586 715



Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop.
Frazione Morano Madonnuccia, 7
06023 Gualdo Tadino (PG)
tel. 075-9148375 / fax 075-9148374
info@anandaedizioni.it
www.anandaedizioni.it

Finito di stampare nel luglio 2015 presso CSR Tipolitografia, Roma



Stampato su carta ecologica Munken Print Cream





Nayaswami Jyotish è stato per 45 anni intimo amico e studente di Swami Kriyananda ed è stato da lui nominato suo successore spirituale. Jyotish ha iniziato a prendere lezioni da Kriyananda nel 1967 e dopo due anni ha fondato insieme a lui, sulle colline della Sierra Nevada in California, la prima comunità Ananda, l'Ananda World Brotherhood Village. Insieme alla moglie Devi, ha in seguito contribuito a fondare l'opera di Ananda in Italia e in India.

È autore di diversi libri sulla meditazione e su come applicare gli insegnamenti yogici nella vita quotidiana; tra questi, *L'amore in 30 giorni*, pubblicato da Ananda Edizioni.

Nayaswami Devi ha incontrato Swami Kriyananda nel 1969. Insieme al marito Jyotish, ha trascorso la sua vita al servizio di Swami Kriyananda e del suo guru, Paramhansa Yogananda, contribuendo con l'insegnamento e le conferenze a diffondere la loro opera nel mondo.

Devi è autrice della biografia di Swami Kriyananda *La Fede è la mia armatura* e curatrice di due libri di Kriyananda, *L'intelligenza intuitiva* e *The Light of Superconsciousness*.

È conosciuta per la materna saggezza e l'amorevole comprensione con cui ispira le persone a seguire con coraggio e fiducia il richiamo del loro stesso Sé.

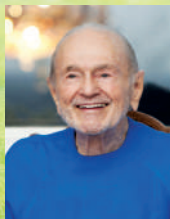
La LUCE *che* ILLUMINA le TUE VITTORIE



*Paramhansa
Yogananda*

S spesso sul sentiero spirituale le vittorie più grandi, quelle in cui superiamo qualche dubbio, qualche blocco, qualche vecchia abitudine ormai inutile, sono quasi invisibili, mere sfumature non facili da percepire ma importanti (e deliziose) da riconoscere. Un libro come questo ci incoraggia in ogni passo. Preziosissimo per tutti noi impegnati nella ricerca spirituale, perché parla il nostro linguaggio, con storie ispiranti di quotidianità che ci riempiono di coraggio, ci fanno ridere, riflettere, accettare.

Un tocco di Luce nasce dagli insegnamenti del grande maestro **Paramhansa Yogananda**, autore del classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*, dalla saggezza del suo discepolo diretto **Swami Kriyananda** e dall'esperienza e dal calore personale di Nayaswami Jyotish e Devi. Un libro per tutti noi che desideriamo portare "un tocco di Luce" nella nostra vita e nel mondo.



Swami Kriyananda

J yotish e Devi Novak sono i direttori spirituali di **Ananda Sangha Worldwide**. Viaggiano in tutto il mondo tenendo lezioni e conferenze per condividere gli inestimabili insegnamenti che hanno benedetto e trasformato la loro vita... e quella di migliaia di persone!



Ananda Edizioni