



# VIVERE

*l'Autobiografia di uno*

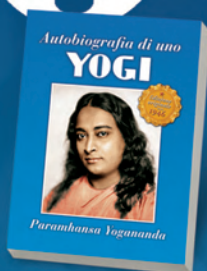
# YOGI

---

108 GIORNI

► ESERCIZI

ISPIRAZIONE



---

con YOGANANDA

AFFERMAZIONI

TRASFORMAZIONE

Jayadev Jaerschky  
& Sahaja Ellero



**VIVERE**  
***l'*AUTOBIOGRAFIA**  
***di uno* YOGI**

**VIVERE**  
**l'AUTOBIOGRAFIA**  
*di uno* **YOGI**



*108 giorni con Yogananda*

---

Jayadev Jaerschky & Sahaja Mascia Ellero

Copyright © Yogananda Edizioni 2021

*Tutti i diritti riservati.*

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



*Questo libro è dedicato al nostro amato Guru,*  
**PARAMHANSA YOGANANDA,**  
*con infinita gratitudine per l'immensa Luce*  
*che, attraverso di lui, risplende*  
*nel mondo e nella nostra vita.*  
*E per la sua Autobiografia di uno yogi,*  
*costante fonte di ispirazione e guida.*



## INDICE

Introduzione: Perché questo libro? | 11

Come usare questo libro | 13

**La Guida: MUKUNDA** | 20

**1:** Il potere della parola | 22

**2:** Prima Dio | 24

**3:** Smascherare il nostro sé mortale | 26

**4:** Fiducia “irrazionale” nell’aiuto di Dio | 28

**5:** L’infallibile potere della preghiera | 30

**La Guida: LA MADRE DI YOGANANDA** | 33

**6:** Manifestare concretamente la compassione | 34

**La Guida: IL PADRE DI YOGANANDA** | 37

**7:** Equilibrio interiore | 38

**La Guida: PARAMHANS YOGANANDA** | 40

**8:** Espandere l’amore | 42

**9:** Prendersi cura del corpo | 44

**10:** Adorare liberamente | 46

**11:** Calmare i pensieri | 48

**12:** Scorgere l’unità dietro l’illusione | 50

**13:** Superare la paura della morte | 52

**14:** Contribuire alla pace mondiale | 54

**15:** Praticare lo yoga per essere felici | 56

**16:** Agire senza desiderare i frutti dell’azione | 58

**17:** Praticare il perdono | 60

- 18:** Frequentare persone armoniose | 62
- 19:** Trasformazione interiore | 64
- 20:** Praticare la realizzazione del Sé | 66
- 21:** Attaccamento alla famiglia o amore divino | 68
- 22:** Trattare tutti con gentilezza | 70
- 23:** Manifestare amore agli estranei | 72
- 24:** Colmare di Dio il proprio cuore | 74
- 25:** Percepire e assimilare i pensieri | 76
- 26:** Diventare interiormente vittoriosi | 78

**La Guida: SRI YUKTESWAR | 80**

- 27:** Cercare la felicità in Dio | 82
- 28:** Essere leoni di autocontrollo | 84
- 29:** Percepire la saggezza con gli atomi | 86
- 30:** Affrontare la paura | 88
- 31:** Sviluppare l'amore divino | 90
- 32:** Imparare il non attaccamento | 92
- 33:** Vivere semplicemente, spendendo poco | 94
- 34:** Non violenza e armonia con la Natura | 96
- 35:** Guarire con il *prana* | 98
- 36:** Unire terra e cielo | 100
- 37:** Superare il senso di colpa | 102
- 38:** Salute di corpo, mente e anima | 104
- 39:** Calma sopportazione | 106
- 40:** Guarire con il potere della mente | 108
- 41:** Sincerità e gentilezza | 110
- 42:** Servire con gratitudine | 112
- 43:** Diventare un canale divino | 114
- 44:** Comprendere intuitivamente le persone | 116
- 45:** Resistere al richiamo dei sensi | 118
- 46:** Usare l'intelligenza per sconfiggere l'ignoranza | 120
- 47:** Controllare l'impulso sessuale | 122

- 48:** Coltivare l'abitudine di essere felici | 124
- 49:** Digerire completamente la saggezza | 126
- 50:** Difendere con gentilezza le proprie posizioni | 128
- 51:** Saggia assenza di aspettative | 130
- 52:** Essere ordinati e organizzati | 132
- 53:** Fiducia nell'amore di Dio | 134
- 54:** Trasformare se stessi e il proprio destino | 136
- 55:** Vedere il Divino in ogni cosa | 138
- 56:** Superare il karma con volontà e devozione | 140
- 57:** Diventare semplici | 142
- 58:** Trovare la libertà nella vita interiore | 144
- 59:** Rinnovare la vita in modo pratico | 146
- 60:** Godere delle percezioni sottili | 148
- 61:** Incoraggiare gli altri, non sminuirli | 150
- 62:** Leadership illuminata | 152
- 63:** Insegnare ai bambini con saggezza | 154
- 64:** Trasformare se stessi per essere felici | 156
- 65:** Imparare e prendere il meglio da tutti | 158
- 66:** Sviluppare il rispetto per se stessi | 160
- 67:** Innamorarsi della meditazione | 162

**La Guida: LAHIRI MAHASAYA | 164**

- 68:** Praticare la presenza di Dio | 166
- 69:** Risolvere i problemi con la meditazione | 168
- 70:** Ascoltare la guida interiore | 170
- 71:** Diventare ricchi da dentro | 172
- 72:** Impegno quotidiano | 174
- 73:** Spiritualità, non teologia | 176
- 74:** Non-identificazione con il corpo | 178
- 75:** Prepararsi per una transizione gioiosa | 180
- 76:** Il potere della mente di manifestare la realtà | 182
- 77:** La saggezza della vera appartenenza | 184

*La Guida:* **IL MAHAVATAR BABAJI** | 186

**78:** Concentrarsi sul lato positivo | 188

**79:** Meditare per superare il karma e la paura | 190

**80:** Godere dei doni della vita | 192

**81:** Assolvere fedelmente le proprie responsabilità | 194

**82:** Imparare l'umiltà | 196

*La Guida:* **KABIR** | 198

**83:** Sentire la vicinanza dello Spirito | 200

*La Guida:* **BHADURI MAHASAYA** | 203

**84:** Diventare veramente ricchi | 204

*La Guida:* **IL MAESTRO MAHASAYA** | 207

**85:** Dimenticare se stessi | 208

*La Guida:* **SWAMI KEBALANANDA** | 211

**86:** Diventare strumenti volenterosi | 212

*La Guida:* **SWAMI PRANABANANDA** | 214

**87:** Vedere ovunque l'unità | 216

*La Guida:* **SWAMI KESHABANANDA** | 218

**88:** Praticare il silenzio | 220

*La Guida:* **TRAILANGA SWAMI** | 222

**89:** La legge karmica del boomerang | 224

*La Guida:* **ANANDA MOYI MA** | 226

**90:** Percepire l'anima immutabile | 228

*La Guida:* **JAGADIS CHANDRA BOSE** | 230

**91:** Esplorare la vita e il suo funzionamento | 232

*La Guida:* **THERESE NEUMANN** | 234

**92:** Attingere all'energia cosmica di Dio | 236

*La Guida:* **LUTHER BURBANK** | 238

**93:** Vita semplice e in sintonia con la Natura | 240

**94:** Sviluppare una saggezza permeata di modestia | 242

*La Guida:* **LO SWAMI DELLE TIGRI** | 245

**95:** Dominare il corpo attraverso la mente | 246

**96:** Domare le belve interiori | 248

*La Guida:* **SWAMI DYANANDA** | 250

**97:** Riconoscere la nostra dipendenza cosmica | 252

*La Guida:* **RAM GOPAL MUZUMDAR** | 255

**98:** Praticare l'interiorizzazione | 256

**99:** Trovare Dio dentro, e poi fuori | 258

*La Guida:* **KASHI MONI** | 260

**100:** Meditare sulla beatitudine dell'anima | 262

*La Guida:* **IL SANTO DEI PROFUMI** | 264

**101:** Manifestare la creatività di Dio | 266

*La Guida:* **GIRI BALA** | 268

**102:** Comprendere le lezioni della sofferenza | 270

*La Guida:* **IL SADHU ERRANTE NEL TEMPIO DI KALI** | 272

**103:** Praticare l'autoanalisi | 274

**104:** Seguire i propri ideali | 276

**105:** Prendersi cura degli altri | 278

*La Guida:* **RABINDRANATH TAGORE** | 281

**106:** Scoprire la saggezza interiore | 282

*La Guida:* **IL MAHATMA GANDHI** | 284

**107:** Sviluppare i poteri interiori | 286

**108:** Superare le tensioni con l'amore | 288

Per concludere | 291

**Appendice:** Le tecniche | 293

\* La tecnica di meditazione *Hong-So* | 293

\* La Ricarica delle venti parti del corpo | 295

Indice delle fonti | 297

Indice analitico | 298



## INTRODUZIONE

### **Perché questo libro?**

#### **Cara Amica, caro Amico,**

come forse saprai, l'*Autobiografia di uno yogi* è un vero e proprio classico spirituale, famoso in tutto il mondo, che ha ispirato e trasformato la vita di milioni di persone. Forse anche la tua?

Lo stesso Yogananda aveva affermato che l'*Autobiografia* sarebbe stata il suo «messaggero». I messaggi principali contenuti nelle sue pagine ci parlano della realizzazione del Sé (come sperimentare e manifestare il vero Sé), del *Kriya Yoga* e del sentiero yogico che conduce a Dio: un sentiero esperienziale, mai dogmatico o teologico.

L'*Autobiografia di uno yogi*, tuttavia, è anche molto di più! È un libro vivente: «Contiene le mie vibrazioni» ha detto Yogananda. Queste vibrazioni elevate sono come un balsamo per la nostra anima, che giunge a noi, tangibilmente, da uno dei più grandi maestri dei nostri tempi.

Uno dei suoi discepoli più progrediti, Swami Kriyananda, aveva percepito che quel libro fosse «quasi vivo, tale era il suo potere di trasmettere non soltanto idee, ma un nuovo stato di coscienza».

Kriyananda ha detto: «La Grazia dell'*Autobiografia di uno yogi* ti penetra dentro e agisce un po' alla volta».

È successo anche a te?

Se non è così, forse adesso, con questo libro, succederà! Si tratta, in un certo senso, di una celebrazione dell'*Autobiografia di uno yogi*. Che cosa

celebriamo? Innanzitutto, il suo 75° compleanno, poiché è stata pubblicata per la prima volta nel 1946. Celebriamo 75 anni di luminosa ispirazione: un glorioso anniversario!

Questo, inoltre, è anche un centenario, poiché Yogananda ha affermato che gli ci vollero 25 anni per scrivere il suo capolavoro. In altre parole, l'opera iniziò 100 anni fa, nel 1921. Con questo nuovo libro, quindi, leviamo i calici – in senso figurato – e brindiamo a questo incomparabile centenario.

Come celebriamo? In un modo molto speciale! *L'Autobiografia di uno yogi* è stata scritta come un racconto; all'interno delle sue storie sono incastonati – in modo quasi impercettibile – infiniti gioielli di saggezza yogica. In effetti, si può leggere il libro più e più volte, scoprendo continuamente nuove perle di saggezza che non si erano notate in precedenza. È un vero e proprio scrigno, colmo di gemme preziose ma poco appariscenti.

In questo libro, *Vivere l'Autobiografia di uno yogi*, estrarremo con cura 108 di queste gemme nascoste, portandole alla chiara luce della consapevolezza per farle risplendere in tutto il loro splendore. Dopo averlo fatto, ti diremo: «Adesso, per celebrare, cerca di indossare questi gioielli nella tua vita!». In altre parole, sarai guidato ad applicare quotidianamente questi insegnamenti, riflettendo su di essi, approfondendoli con esercizi e affermazioni, e rendendoli tuoi.

Quindi, caro Lettore, preparati: una splendida celebrazione ti aspetta!

Prima di passare ad alcune indicazioni pratiche, vogliamo augurarti una profonda e gioiosa esperienza di autoconsapevolezza e trasformazione. I principi con i quali lavorerai fanno parte del nostro cammino da decenni e hanno guidato e illuminato la nostra vita. Possa Yogananda benedire anche la tua.

*Con gioia,*  
**Jayadev & Sahaja**



## COME USARE QUESTO LIBRO

Troverai di seguito alcune indicazioni per trarre i massimi benefici da questo libro e dagli esercizi che contiene. Sappiamo che la tentazione di saltare queste pagine e di cominciare subito a leggere e a fare gli esercizi è forte... ma ti incoraggiamo a portare un po' di pazienza perché, se lo farai, la tua esperienza sarà più profonda.

### LA STRUTTURA DEL LIBRO

Ogni giorno – per 108 giorni – troverai una gemma di saggezza “estratta” dall'*Autobiografia di uno yogi*. Insieme a ognuna di queste 108 frasi (o brani) troverai anche:

- un breve “contesto”, che indica dove la frase appare nell'*Autobiografia*;
- una riflessione filosofica di Yogananda, con una breve introduzione di Jayadev;
- uno o più esercizi, ideati da Sahaja per rendere pratico il tema del giorno;
- un'affermazione di Yogananda (fortunatamente ne ha scritte tantissime!).

Vediamo adesso, uno per uno, tutti questi elementi che ti accompagneranno nei prossimi 108 giorni. Ma prima... quattro domande che, forse, si sono già affacciate alla tua mente:

### **1. Perché proprio 108?**

Perché è un numero considerato sacro in molte religioni, tra le quali l'Induismo, la tradizione in cui è cresciuto Yogananda. Le divinità induiste hanno 108 nomi e 108 sono i grani della *mala*, il “rosario” orientale usato per la recitazione dei *mantra* e per la pratica del *Kriya Yoga*. Ci è sembrato di buon auspicio per la trasformazione interiore che questo libro vuole aiutarti a compiere.

### **2. È necessario seguire l'ordine progressivo delle giornate, così come è proposto?**

No... però potrebbe aiutarti a non saltare inavvertitamente qualche giorno!

### **3. È necessario completare il percorso esattamente in 108 giorni?**

No, potresti aver voglia di dedicare più di un giorno a un argomento, a un esercizio o a un'affermazione, e va benissimo! Il “pilota” sei tu!

### **4. È possibile fare più volte il ciclo di 108 giornate?**

Assolutamente sì! E, così come ogni volta che leggiamo l'*Autobiografia di uno yogi* scopriamo nuove “perle”, probabilmente anche rileggendo questo libro, rifacendo gli esercizi e praticando nuovamente le affermazioni, avrai un'esperienza sempre nuova e sempre più profonda.

Ecco, quindi, i tesori che ti aspettano:

---

## IL TEMA DEL GIORNO

---

Come abbiamo detto, ogni giornata è dedicata a un tema diverso, ispirato a una frase (o a un brano) dell'*Autobiografia di uno yogi*. Ti preghiamo di trattarlo con amore e con cura, poiché avrai ricevuto un tesoro veramente prezioso. Ripeti alcune volte quella frase o quel brano e assorbine le vibrazioni. Se è significativo per la tua vita, ricopialo e appendilo allo specchio o al frigorifero, oppure fotografalo e salvalo nel cellulare. Fallo diventare veramente tuo.

Noterai che alcuni temi ricorrono più volte, con sfumature leggermente diverse. Non c'è da stupirsi, perché i concetti da comprendere e gli atteggiamenti da sviluppare sul sentiero della Vita sono, in realtà, relativamente pochi; quello che li fa sembrare così diversi tra loro sono le innumerevoli sfumature e applicazioni. Ogni nuova prospettiva, quindi, con i relativi esercizi e affermazioni, ti permetterà di esplorare il tema un po' più a fondo e di portarlo più concretamente nella tua vita quotidiana.

---

## IL CONTESTO

---

Il contesto ti aiuterà a collocare la frase o il brano nel quadro più ampio di cui fa parte. Se già conosci l'*Autobiografia*, ci auguriamo che sia un modo piacevole di riportare alla mente episodi conosciuti. In ogni caso, vorremmo “stuzzicarti” a rileggere (o a leggere per la prima volta) il capitolo da cui è tratto il brano. Ci sono così tante gemme nascoste che ti attendono!

---

## LE PERLE DI RIFLESSIONE

---

Le frasi dell'*Autobiografia*, talvolta, sono un po' ermetiche e non è sempre facile comprenderne da soli il significato più profondo. È come se bisognasse scavare in profondità per estrarre i tesori che contengono. Chi, meglio dello stesso Yogananda, può aiutarti a farlo? Per questo motivo, troverai ogni giorno un altro suo brano, tratto da scritti prevalentemente inediti, che espande o approfondisce quello stesso tema. Troverai

anche un breve commento introduttivo di Jayadev, che ti aiuterà, come un “ponte”, a sentire più vicine alla tua vita le parole del Maestro.

Assapora questi brani con calma, rileggili anche più volte. Cerca di sentire come risuonano dentro di te e quale significato hanno per la tua vita.

---

## GLI ESERCIZI

---

L'intento principale di questo libro è di aiutarti a “vivere” l'*Autobiografia di uno yogi*: a indossare quotidianamente i suoi gioielli e a portarli concretamente nella tua vita. Per questo motivo, troverai ogni giorno alcuni esercizi pratici. Ti consigliamo di prendere un quaderno nuovo e di dedicarlo interamente a questi esercizi. Tieni a portata di mano anche dei colori, perché in alcune giornate ti verrà chiesto di disegnare. (Non importa se non sei Van Gogh, puoi anche tenere nascosto il tuo quaderno agli altri! L'importante è che tu dia libera espressione alla creatività.)

Troverai tanti tipi diversi di esercizi:

- **Meditazioni e visualizzazioni**, tra le quali alcune dello stesso Yogananda.
- **Esercizi di respirazione** e di controllo dell'energia.
- **Esercizi di introspezione guidata**: domande, domande, domande! Per conoscerti meglio, per riflettere sulla tua vita, per definire i tuoi obiettivi... «L'autoanalisi è la chiave del successo», soleva dire Yogananda.

Nel rispondere alle domande, cerca di non usare solo la mente razionale, ma anche la tua “pancia”, le tue sensazioni e intuizioni. E non barare! Non è una gara, non ci sarà un premio se darai le risposte “giuste”. In realtà, *ogni* risposta è giusta, basta che sia sincera e che rifletta la tua

verità. Ingannare te stesso, cercando di conformarti a delle aspettative – tue o degli altri – non ti farà veramente crescere. Gyanamata, la più evoluta discepolo donna di Yogananda, soleva dire: «Voglio sapere tutto di me, anche – anzi, soprattutto – quando è doloroso. Perché non posso diventare quello che voglio, se non vedo quello che sono».

- **Esercizi creativi:** lettere, dialoghi, disegni, per usare anche l'emisfero destro del cervello e affrontare i temi da nuove prospettive.
- **Esercizi pratici:** azioni concrete da attuare subito nella tua vita. «Un giorno? Perché non adesso?» era lo spirito che piaceva a Yogananda!

---

## LE AFFERMAZIONI

---

Yogananda ha parlato tantissimo del potere delle affermazioni per ripulire il nostro cervello e modificare le abitudini che ci impediscono di essere liberi. Le affermazioni combinano il potere trasformante della vibrazione con quello della ripetizione e, se usate con intensità e costanza, possono creare nuovi «solchi» (il termine con cui Yogananda definiva i circuiti neuronali) nel nostro cervello, come in un vecchio disco di vinile. Le riviste pubblicate da Yogananda negli anni Venti, Trenta e Quaranta del secolo scorso traboccano di affermazioni potenti e creative, per la maggior parte inedite anche in inglese: un altro tesoro che potrai utilizzare in questi 108 giorni.

---

## LE GUIDE

---

Un'altra particolarità di questo libro: in questi speciali 108 giorni sarai accompagnato da 27 yogi illuminati e dai loro insegnamenti. Saranno le tue Guide amorevoli. In altre parole, non solo Yogananda, ma anche molte delle altre anime sante che incontriamo nell'*Autobiografia di uno*

*yogi*, condivideranno con te la loro saggezza e le loro parole illuminate: Sri Yukteswar, il Mahavatar Babaji, Ananda Moyi Ma, il Mahatma Gandhi, e molti altri.

Per aiutarti ad accoglierli, questi illustri personaggi saranno presentati brevemente subito prima di offrirti le loro gemme yogiche. Un piccolo suggerimento: cerca di sintonizzarti con la loro presenza vivente, tenendo davanti a te la loro fotografia, immaginando di essere nella loro presenza, parlando con loro, rivolgendo loro le tue preghiere e ricevendo le loro luminose vibrazioni. Diventeranno così degli amici “viventi”, con i quali potrai creare un vero rapporto. Tutti loro vogliono aiutarti a realizzare il tuo più alto potenziale; sarà uno straordinario *satsanga* (un termine sanscrito che significa “stare insieme nella Verità”).

---

## LE FONTI

---

Tutti i testi di Yogananda citati in questo libro provengono da fonti preziose – la maggior parte delle quali non sono attualmente disponibili al pubblico neppure in inglese – come le sue lezioni dal vivo e per corrispondenza degli anni Trenta e dei primi anni Quaranta, e gli articoli delle sue riviste *East-West* e *Inner Culture* (pubblicate prima del 1943).

Altre fonti principali – oltre, ovviamente all'*Autobiografia di uno yogi* – sono libri scritti direttamente da Yogananda o raccolte di suoi detti compilate da Swami Kriyananda, uno dei suoi principali discepoli diretti. Per rendere più agile la lettura, nelle note a piè di pagina è stato riportato solo il titolo dell'opera, mentre le indicazioni bibliografiche complete si possono trovare nell'“Indice delle fonti” alla fine del libro.



**Per quanto riguarda l'*Autobiografia di uno yogi*, tutte le citazioni sono tratte dalla prima edizione originale del 1946.** Sotto ogni frase, troverai riportato il numero di pagina in cui compare. Poiché in italiano l'edizione originale esiste sia in un'edizione “classica” che in una “tascabile” (entrambe pubblicate

da Ananda Edizioni), sono stati indicati i numeri di pagina di entrambe; quello dell'edizione tascabile è seguito da una "t".

Come già detto, ti incoraggiamo, se puoi, a non leggere solo la frase del giorno, ma anche il brano completo nell'*Autobiografia di uno yogi*. Sarà un'occasione per rileggere il libro o per esplorarlo per la prima volta.

Eccoci arrivati alla fine di queste lunghe "Istruzioni". Grazie per avuto la pazienza di leggerle! Adesso è ora di staccare il cellulare, prendere in mano il quaderno e la penna, e iniziare questo avventuroso viaggio di trasformazione in compagnia dell'*Autobiografia di uno yogi* e dei suoi testimoni viventi. Buona ispirazione, buon lavoro... e buon divertimento, perché, come diceva Yogananda, la vita ha lo scopo di «educarci e divertirci»!





## MUKUNDA

*Mukunda* era il nome di nascita di Yogananda. La sua gioventù fu caratterizzata dall'appassionato desiderio di fare visita ai santi, di conoscere la Verità, di meditare e, soprattutto, di fare l'esperienza di Dio, al Quale scrisse perfino una lettera quando sapeva a malapena tenere la penna in mano.

Già da bambino ebbe straordinarie esperienze interiori, a dimostrazione del fatto che era un'anima estremamente elevata.



*Fin dalla giovane età, Mukunda (a destra) meditava per lunghe ore di fila.*





*La stanza in soffitta al numero 4 di Gurpar Road, dove Mukunda si nascondeva spesso... per meditare!*

Come leggiamo nell'*Autobiografia di uno yogi*, i santi indiani lo chiamavano *choto Mahasaya*, che egli tradusse umilmente come “piccolo signore”, ma che in realtà significa “piccola persona dalla grande anima”. *Mahasaya* è un termine che denota profondo rispetto. Quei santi sapevano che Mukunda, pur essendo ancora giovane, era egli stesso santo.

Mukunda amava sperimentare ogni tipo di insegnamento yogico. Si divertiva anche a fare degli scherzi yogici, come la volta in cui fermò il cuore davanti alla sua famiglia (come gli yogi progrediti imparano a fare), fingendo per qualche minuto di essere morto. Lo fece soprattutto per spaventare Maid Ma, un'anziana servitrice della famiglia che spesso lo rimproverava. Dopo che si furono levati grandi lamenti da tutti i famigliari, Mukunda “si risvegliò” dalla morte, ridendo e scherzando.



*Mukunda all'età di sei anni.*



## IL POTERE della PAROLA

Guida: Mukunda



«Per il potere della volontà che è in me, dico che domani avrò un grande foruncolo esattamente in questo punto del braccio e che il tuo foruncolo si gonfierà fino a diventare grande il doppio rispetto a ora!». Al mattino avevo un robusto foruncolo nel punto indicato; le dimensioni di quello di Uma erano raddoppiate. [...] In seguito compresi che l'esplosivo potere vibratorio del linguaggio poteva essere indirizzato saggiamente per liberare la propria vita dalle difficoltà, operando così senza causare cicatrici o rimproveri».

*Autobiografia di uno yogi,  
capitolo I p. 13 (p. 17t)*

**Il contesto:** *Il giovane Mukunda rivolge queste parole alla sorella Uma, colmo di indignazione per essere stato ripetutamente accusato di mentire quando le ha raccontato la sua premonizione, secondo la quale il giorno seguente avrebbe avuto un foruncolo sull'avambraccio. Dopo che le sue parole si sono avverate, Mukunda viene rimproverato dalla madre, che gli ricorda di non usare mai il potere della parola per nuocere agli altri.*

## PERLE di RIFLESSIONE

Quando li esprimiamo con concentrazione focalizzata, i nostri pensieri e le nostre parole hanno molto più potere di quanto, spesso, ci rendiamo conto. Attraverso di essi possiamo plasmare la nostra salute, il nostro successo, le nostre vittorie e le condizioni della nostra vita. Yogananda spiega:

“ La parola dell'uomo è lo Spirito nell'uomo. Le parole sono suoni prodotti dalle vibrazioni del pensiero. I pensieri sono vibrazioni emesse dall'Ego o dall'Anima. Ogni parola che esce dalla tua bocca dovrebbe essere colmata di potere con l'autentica vibrazione della tua anima. Nella maggior parte delle persone le parole sono senza vita, perché vengono immesse nell'etere automaticamente, senza essere pervase della forza dell'anima. L'eccessivo parlare, l'esagerazione o la falsità, usati in combinazione con le parole, equivalgono a sparare proiettili con una pistola giocattolo, senza polvere da sparo. È per questo che le preghiere o le parole di questo tipo di persone non producono il radicale cambiamento da loro desiderato nell'ordine delle cose. Devi pronunciare ogni parola con intenzione; ogni parola che emetti dovrebbe rappresentare non solo la Verità, ma anche, in qualche misura, la forza dell'anima che hai realizzato. Le parole prive di questa forza sono come l'involucro vuoto del granturco.

Le parole che sono state saturate di sincerità, convinzione, fede e intuizione sono come bombe vibratorie altamente esplosive, che, una volta fatte esplodere, manderanno sicuramente in frantumi le rocce delle difficoltà e creeranno il cambiamento desiderato.\* ”

### L'ESERCIZIO DI OGGI

- Fai un elenco delle parole che usi più frequentemente quando parli di:
  - ▶ te stesso
  - ▶ gli altri
  - ▶ le esperienze che ti accadono.
- Quale realtà stanno creando queste «bombe vibratorie» nella tua vita?
- C'è qualche cambiamento che vuoi apportare, cominciando subito?



**AFFERMA con  
YOGANANDA**

Penserò solo pensieri perfetti  
e pronuncerò solo parole veritiere,  
poiché so che i miei pensieri e le mie parole  
sono i semi che sto piantando  
per il mio futuro raccolto.†

\* *Affermazioni scientifiche di guarigione.* † *East-West Magazine*, agosto 1933.



## ANANDA MOYI MA

Ananda Moyi Ma (o Anandamayi Ma) è la santa più grande che Yogananda abbia incontrato. Egli scrive: «Pur essendo analfabeta, ha



*La santa con Yogananda e il marito, Bholanath. Nell'Autobiografia leggiamo: «Uno dei suoi principali discepoli è il marito. Molti anni fa, poco dopo il matrimonio, egli fece il voto del silenzio».*

suscitato lo stupore degli intellettuali con la sua saggezza. I suoi versi in sanscrito hanno riempito di meraviglia gli eruditi. Con la sua sola presenza ella ha portato consolazione a persone afflitte e operato guarigioni miracolose».

Una di queste guarigioni è descritta nell'*Autobiografia di uno yogi*: «Su preghiera di un discepolo, Ananda Moyi Ma si è recata a casa di un uomo morente. Si è accostata al suo letto; non appena gli ha toccato la fronte con la mano, il rantolo dell'agonia è cessato. La malattia è svanita all'istante; con sua grande gioia e meraviglia, l'uomo stava di nuovo bene».





La santa era sempre permeata di beatitudine: «Il suo volto soave riluceva della gioia ineflabile alla quale doveva il proprio nome di “Madre Beata”. Lunghe trecce nere le ricadevano sciolte dietro il capo non velato. Una macchia rossa di pasta di sandalo sulla fronte era simbolo dell’occhio spirituale, perennemente aperto in lei. Il viso minuto, minuti i piedi e le mani: che contrasto con la sua grandezza spirituale!».

Yogananda riconobbe immediatamente la sua grandezza interiore: «Avevo percepito immediatamente che la santa era in un sublime stato di *samadhi*. Completamente immemore delle sue sembianze esteriori di donna, ella aveva coscienza di sé come anima immutabile; da quel piano di consapevolezza salutava gioiosamente un altro devoto di Dio».

Quando Ananda Moyi Ma fece visita alla scuola di Yogananda a Ranchi, egli assistette nuovamente al suo stato di estasi spirituale: «Si immerse in un profondo stato meditativo. Il suo corpo era di statuaria immobilità; ella si era rifugiata nel suo regno dall’eterno richiamo. Le pozze scure dei suoi occhi apparivano vitree e senza vita. Tale espressione è spesso presente nei santi quando ritraggono la propria coscienza dal corpo fisico, che resta allora poco più di un pezzo d’argilla senz’anima».



PERCEPIRE L'ANIMA  
IMMUTABILE

Guida: Ananda Moyi Ma



«La mia coscienza non si è mai identificata con questo corpo transitorio. Prima che venissi su questa terra, Padre, “io ero la Stessa”. Da bambina, “ero la Stessa”. Divenni donna e tuttavia, ancora, “ero la Stessa”. Quando la famiglia in cui sono nata predispose che questo mio corpo si sposasse, “ero la Stessa”. E quando, ebbro di passione, mio marito mi si accostò e mormorò tenere parole, sfiorando appena il mio corpo, egli ricevette una violenta scossa, come se fosse stato colpito da un fulmine, poiché, anche allora, “io ero la Stessa”. [...] Anche quando accettai tranquillamente la proposta di mio marito “io ero la Stessa”. E Padre, di fronte a voi, ora, “io sono la Stessa”. Per sempre, d’ora in avanti, nonostante la danza della creazione muti attorno a me sulla scena dell’eternità, “io sarò la Stessa”».

*Autobiografia di uno yogi,*  
capitolo 45, p. 441 (p. 603r)

---

**Il contesto:** *Ananda Moyi Ma sta facendo visita a Yogananda nella sua scuola di Ranchi, e Yogananda le chiede di raccontargli qualcosa della sua vita.*



## PERLE di RIFLESSIONE

C'è qualcosa, in un ognuno di noi, che rimane sempre “lo stesso”, durante l'infanzia, l'adolescenza, l'età adulta e la vecchiaia, e perfino nella nostra prossima incarnazione: è la nostra essenza. Dapprincipio è completamente nascosta alla nostra consapevolezza, ma con il tempo – e con la pratica – affiora con grande gioia. È particolarmente importante, quindi, meditare spesso sulla nostra essenza immutabile, identificandoci con essa. Yogananda spiega:

“ Il paradosso dell'illusione è che ogni individuo è, al tempo stesso, l'anima immutabile e il corpo mutevole. Se vuole evitare permanentemente qualsiasi forma di sofferenza, l'essere umano dovrebbe concentrarsi sulla propria anima immortale e non sul proprio corpo effimero. Concentrandosi sul corpo, l'anima deve soffrire incarnazioni di oblio della propria natura immortale, e incarnazioni di nascite e rinascite con le relative sofferenze. Concentrandosi, invece, sull'anima, l'individuo può smettere di reincarnarsi a causa dei desideri mortali e trovare la libertà eterna.\* ”

### L'ESERCIZIO DI OGGI

- Prendi alcune foto scattate in momenti diversi della tua vita, dalla nascita a oggi.
- In ogni foto, soffermati per qualche tempo a osservare i tuoi occhi. Cerca di scorgere, nelle loro profondità, la tua anima immortale, che non è mai mutata attraverso tutte le esperienze della vita.
- Immergiti per qualche istante nella comunione interiore con questa tua realtà eterna. Se vuoi, porta questa consapevolezza nella tua meditazione.



**AFFERMA con  
YOGANANDA**

Sono il figlio benedetto della soave immortalità, inviato qui a interpretare il dramma delle nascite e delle morti, mantenendo sempre la memoria del mio Sé immortale.†

\* Interpretazioni originali di Yogananda alla *Bhagavad Gita*. † *East-West Magazine*, luglio 1932.



## PARAMHANSA YOGANANDA

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

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

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

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



## **SWAMI KRIYANANDA**

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

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

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

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

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



## ANANDA

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India. Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono oltre centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

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

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

Numerosi i corsi di *Ananda Yoga* offerti, a tutti i livelli: dai weekend introduttivi ai programmi intensivi, fino alla formazione per insegnanti e ai corsi di specializzazione.

*Se desideri maggiori informazioni su Ananda e sui nostri programmi in presenza e online, puoi visitare il sito [www.ananda.it](http://www.ananda.it) oppure telefonare allo 0742.813.620.*



## JAYDEV JAERSCHKY

Nato in Germania, ha iniziato la sua ricerca interiore nell'adolescenza e nel 1989, dopo un pellegrinaggio in India, ha deciso di stabilirsi nel centro Ananda nei pressi di Assisi e di seguire la tradizione del *Kriya Yoga* di Yogananda, attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Lo stesso Kriyananda lo ha incoraggiato a insegnare e, in seguito, a scrivere libri.

Jayadev tiene seminari in varie parti d'Italia. Ha, inoltre, insegnato in diversi Paesi europei e in India, Egitto, Russia, Ucraina e negli Stati Uniti. Nel 2007 ha fondato la *Scuola Europea di Ananda Yoga*, di cui è direttore e dove tiene corsi durante tutto l'anno, formando nuovi insegnanti.

Jayadev è autore di numerosi libri sullo yoga: *Kriya Yoga*; *Yogoda, gli Esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda*; *La Meditazione di Yogananda*; *Lo Yoga di Yogananda*; *Risveglia i chakra*; *Yoga come preghiera*; *Respira che ti passa!*; *Mindfulness yogica*; *Il quaderno dei passi felici* (scritto assieme a Sahaja Ellero, sua moglie), e altri. Ha anche curato l'edizione delle raccolte *Aforismi per la vita*, *Come un raggio di luce* e *108 Palpiti d'Amore*.

Guida ogni anno dei pellegrinaggi in India, sia nei luoghi collegati alla vita di Yogananda, sia nei luoghi sacri dell'Himalaya.

Canta con passione, suona la chitarra e ha pubblicato vari CD musicali: *Canti Cosmici*, *Love God*, *L'Eterno Presente*, *Meditazioni e pratiche con l'OM secondo Yogananda* e *Apri il chakra del cuore* (questi ultimi due con Peter Treichler).

Nel 2014 è stato nominato *Kriyacharya*, cioè autorizzato a impartire la sacra iniziazione al *Kriya Yoga*.



## **SAHAJA MASCIA ELLERO**

Discepola di Paramhansa Yogananda, Sahaja si occupa da vent'anni della traduzione e revisione editoriale delle opere di Yogananda e del suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Dal 1995 vive nel centro Ananda nei pressi di Assisi, una comunità spirituale fondata da Swami Kriyananda, ed è insegnante, terapeuta e counselor spirituale.

Sahaja è particolarmente apprezzata per il suo entusiasmo, la sua chiarezza e la sua capacità di aiutare le persone a trovare soluzioni pratiche per le prove che attraversano. È specializzata negli insegnamenti di psicologia spirituale di Yogananda e nelle sue tecniche di autoguarigione, che applica a livello individuale e in corsi di grande successo, in Italia e all'estero.

Nel 2013 ha ideato il metodo di life-coaching spirituale *Il Prossimo Passo*<sup>®</sup>, basato sulle tecniche di Yogananda, con il quale ha aiutato centinaia di persone ad attingere alla guida interiore e a ricreare consapevolmente la propria vita.

Sempre ispirandosi agli insegnamenti di Yogananda, ha sviluppato il metodo *Come eliminare i vecchi solchi*, per trasformare le abitudini di pensiero autosabotanti, e *Accendi la tua Luce*<sup>®</sup>, per manifestare le passioni e i talenti nascosti.

Per Ananda Edizioni, Sahaja ha realizzato il libro-DVD *Il prossimo passo della tua vita*, *Le carte di Yogananda per la guida interiore* e *Il quaderno dei passi felici*, scritto a quattro mani con il marito, Jayadev Jaerschky. Ha inoltre ideato e curato l'edizione del libro *Yogananda: piccole, grandi storie del Maestro*.

***Sahaja e Jayadev percorrono insieme da oltre vent'anni il sentiero della ricerca spirituale e della vita.***

Prima edizione italiana: ottobre 2021

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Massimo e Manuela Masotti

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

ISBN: 97 88833320 540



Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

[www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it)

[amicideilibri@yoganandaedizioni.it](mailto:amicideilibri@yoganandaedizioni.it)

*Finito di stampare nell'ottobre 2021 presso CSR Tipolitografia, Roma*



## Una miniera di TRASFORMAZIONE

**L'**AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI di Paramhansa Yogananda è universalmente considerata uno dei più grandi classici spirituali di tutti i tempi. È una vera e propria miniera di saggezza, traboccante di insegnamenti yogici, profonde verità, storie ed esempi edificanti. Così tanti e così profondi che spesso sfuggono allo sguardo!

Ecco quindi che due “minatori dello Spirito” – Jayadev e Sahaja, discepoli di Yogananda e dediti da oltre vent’anni ai suoi insegnamenti – hanno estratto per te dall’*Autobiografia* 108 gioielli preziosi, incastonandoli in un libro pratico, ispirante e dal grande potere di trasformazione. Un potere che proviene da un maestro illuminato, venuto con lo scopo di elevare la coscienza dell’umanità.

Sia che tu abbia già letto l’*Autobiografia di uno yogi* – una o mille volte – o che tu sia al primo appuntamento, questo libro ti aiuterà a far entrare nella tua vita la sua bellezza e il suo potere. Troverai 108 brani tratti dalle sue pagine e tanti altri insegnamenti inediti di Yogananda, insieme a esercizi di autoanalisi e creatività e a 108 sue potenti affermazioni.

E non solo: troverai anche foto, aneddoti e consigli di 27 santi e yogi dell’*Autobiografia*, che prenderanno vita per guidarti.

Allora mettilti comodo, prendi in mano la penna e inizia questo affascinante viaggio, per portare alla luce il gioiello che tu stesso sei!



## Gli AUTORI



### PARAMHANSA YOGANANDA

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi. Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. L’universalità e la praticità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone, indipendentemente dal loro credo, a raggiungere i più alti traguardi dell’esistenza.



### JAYADEV JAERSCHKY

Pratica lo yoga e la meditazione da oltre trent’anni seguendo la tradizione del *Kriya Yoga* di Paramhansa Yogananda, attraverso il suo discepolo Swami Kriyananda. Vive e insegna nel centro Ananda nei pressi di Assisi, dove è direttore della *Scuola Europea di Ananda Yoga*. È il popolare autore di numerosi libri e CD sullo Yoga e la meditazione – tra i quali i bestseller *Respira che ti passa!* e *Risveglia i Chakra* – ed è *Kriyacharya*, cioè autorizzato a impartire la sacra iniziazione al *Kriya Yoga*.



### SAHAJA MASCIA ELLERO

Discepolo di Paramhansa Yogananda, Sahaja si occupa da vent’anni della traduzione e revisione editoriale delle opere di Yogananda e del suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Autrice, insegnante, terapeuta e counselor spirituale è specializzata negli insegnamenti di psicologia spirituale di Yogananda e nelle sue tecniche di autoguarigione. Ha creato il popolare metodo di life-coaching spirituale *Il Prossimo Passo*® e il bestseller *Le carte di Yogananda*.



## Un libro per la **VITA**, un libro per **OGGI!**

**QUELLO CHE** tieni tra le mani non è un semplice libro. Fai molta attenzione quando lo aprirai, perché è **VIVO** e pieno di potere! Contiene, infatti, **la forza distillata di uno dei più grandi classici spirituali di tutti i tempi**: l'*Autobiografia di uno yogi* di Paramhansa Yogananda, che ha trasformato la vita di milioni di persone in tutto il mondo. Grande maestro, considerato il padre dello yoga in Occidente, Yogananda stesso disse di aver infuso nell'*Autobiografia* le sue vibrazioni.

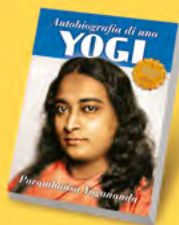


Con questo libro, per la prima volta, **l'*Autobiografia* entra nella vita di oggi**: anche tu potrai sperimentarne ogni giorno, concretamente, il potere trasformante!

Che tu abbia letto o meno l'*Autobiografia di uno yogi*, troverai in questo libro **108 insegnamenti yogici di grande attualità**, come il potere della parola, il perdono, l'intuizione, la compassione, il pensiero positivo, la guarigione emozionale, la calma, l'energia... e 100 altri!

### OGNI GIORNO TI ASPETTA:

- ▶ una **frase ispirante** dall'*Autobiografia*;
- ▶ **brani inediti di Yogananda** sul tema del giorno;
- ▶ **esercizi** di autoconsapevolezza e creatività;
- ▶ una potente **affermazione** di Yogananda;
- ▶ **27 santi viventi**: foto d'epoca, aneddoti e curiosità.



Con l'amorevole guida di Yogananda – e di 27 potenti santi e yogi, protagonisti del suo libro immortale – l'*Autobiografia di uno yogi* prende nuova vita... per 108 giorni!

Disponibile anche in  e-book



**51112A** €22,00