



## Com'è nato questo libro

Alla fine di settembre del 2016, alla vigilia di un grande passo esistenziale e a seguito di diverse vicissitudini molto comuni nella vita di un uomo, ho deciso di andare ad Ananda Assisi per una settimana di meditazione. Da trent'anni avevo in casa il libro *Autobiografia di uno yogi*, di Paramhansa Yogananda, ma non lo avevo mai letto. Ora, però, qualcosa o qualcuno mi stava chiamando ad Assisi. Sono laico, ma posso dire che, grazie a Yogananda, ad Ananda ho sperimentato per la prima volta che cos'è la gioia pura, incondizionata. È accaduto mentre ero impegnato in un *asana*,\* una mattina al levar del sole. Un'onda di luce che ha mutato il passo della mia vita. Da quel momento, niente sarebbe stato più come prima.

Alla fine di quella settimana ho pensato alle migliaia di persone cui Yogananda ha cambiato la vita e ai personaggi famosi che hanno letto l'*Autobiografia di uno yogi* e la cui esistenza è stata trasformata da questa esperienza. Da queste riflessioni, dall'incontro con la direttrice di Ananda Edizioni, Nandini Valeria Cerri, e dal confronto quotidiano e serrato sui grandi temi della vita con il mio grande amico e collega Elia Perboni, è nato questo libro. Personalmente, ho cominciato un viaggio fisico, intellettuale e spirituale che mi ha condotto su strade che non avrei

\* Una posizione di *Hatha Yoga*. (N.d.E)

mai immaginato. La meditazione e i 39 Esercizi di ricarica ogni mattina; lo studio degli *Yogasutra* di Patanjali; la pratica dello *Yoga Integrale* di Swami Sivananda e André Van Lysebeth con Antonio Nuzzo, il mio maestro; la scuola di formazione yoga AFY guidata da Wanda Vanni e le lezioni di filosofia indiana di Gianni Pellegrini; i ritiri ad Ananda e le domande a persone che stimo come Sahaja Mascia Ellero, Nayaswami Premi o Gurupriya Monika Laaber; gli insegnamenti e l'amicizia di Lama Paljin Tulku al Centro Mandala; le discussioni sul buddhismo



Ananda è un centro di yoga e meditazione situato in Umbria, dedicato agli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

con Lia Folcia e Stefano Bettera; l'amicizia con Guido Gabrielli, direttore di *Yoga Journal*; il confronto costante e profondo con Fabia Schoss, psicoterapeuta e amica, che ventitré anni fa mi fece conoscere Thich Nhat Hanh: tutto questo ha nutrito il mio pensiero, la mia "penna" e ogni intuizione che mi è nata nel cuore e nella mente.

A ciascuna delle persone che ho citato, dedico queste pagine.

Oggi lo yoga di Patanjali è la mia Via e posso dire che Paramhansa Yogananda è l'amico più caro che ho. Lo dico in modo laico, ma con una devozione intellettuale e privata che solo lui e io conosciamo. L'*Autobiografia di uno yogi* ha cambiato la mia vita e spero con tutto il cuore che la stessa cosa accada anche a te.

***Mario Raffaele Conti***

# Un viaggio reale e virtuale

Un viaggio. E in ogni stazione racconti e riflessioni di passeggeri come me, senza valigia: le parole diventano bagaglio. Un percorso alla scoperta di una visione diversa, nuova, ma anche antica e saggia, della vita. Mi scopro a smantellare pensieri, confini, e diventare viaggiatore-ricercatore in un itinerario che è parallelo a quello della mia vita, senza data di arrivo, senza fine



George Harrison (1943-2001)  
guarda con affetto e  
ammirazione il suo maestro  
Ravi Shankar (1920-2012).

corsa. Due binari che s'intrecciano e diventano armoniosamente unici.

Alla prima stazione mi viene offerto un testo, l'*Autobiografia di uno yogi* di Paramhansa Yogananda, pensato e scritto in venticinque anni. Il mio primo incontro yogico. La curiosità della scoperta supera il mio radicale scetticismo verso qualsiasi forma di esoterismo, il mio approccio laico

verso ogni forma di religione, con rispetto ma con distacco dalle sovrastrutture di qualsiasi confessione. Comprendo che uno degli elementi più importanti della mia vita, la musica, ha a che fare con l'impianto emozionale-spirituale: ti avvolge, ti porta via, ti allontana da tutto ciò che hai attorno lasciandoti addosso la pura emozione interiore. Sei con te stesso e con altri nel medesimo tempo. Mi viene in mente un altro viaggiatore,

molto più famoso di me: George Harrison. Anche George ricevette questo libro grazie al suo maestro di sitar, Ravi Shankar. E da lì partì un potente cambiamento generazionale nel mondo. Comincio a collegare, mentre viaggio, e a comprendere nelle pagine dell'*Autobiografia* la profondità e l'incredibile esperienza del guru Yogananda che fa incontrare, tra i primi nella storia, la spiritualità indiana con il materialismo dell'Occidente, dell'America.

Il desiderio di sapere, umano e giornalistico, mi spinge a indagare, stimolato anche da lunghe conversazioni e da confronti con l'amico Mario Raffaele Conti, su tematiche come la consapevolezza, l'energia cosmica e la meditazione. E viaggio, virtualmente e realmente. Scopro che Ananda Assisi è uno spazio multiculturale, dove sono accolte senza pregiudizi persone appartenenti a tutte le religioni ed etnie: la spiritualità non ha un abito. Tante stazioni e tanti incontri, come quelli entrati nelle pagine di questo libro, in questa laica "inchiesta spirituale" ancora aperta e fuori dalla temporalità.

*Elia Perboni*

# Prefazione

di GIOVANNA MELANDRI

Presidente della Fondazione Maxxi di Roma

Chi incontra Yogananda nella propria vita sa bene di aver ricevuto un dono che in un modo o nell'altro trasforma la propria vita. Ho avuto la fortuna di ricevere questo dono molti anni fa.

Mi regalarono l'*Autobiografia di uno yogi* all'età di ventidue anni; fu il regalo di un amore giovanile, al quale mi lega ancora oggi una bella amicizia. Forse il senso principale di quell'incontro fu soprattutto quel regalo. All'epoca lessi l'*Autobiografia* con molta fatica. Non capivo. La sentivo lontana da me, dalla mia vita, dal mio impegno politico. Avevo conosciuto Yogananda sulla copertina di *Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band* dei Beatles. Mi bastava.

E così, l'*Autobiografia di uno yogi* per anni è rimasta lì, nella libreria, misteriosamente attiva e silente, tra i libri della mia vita, tra Keynes e Marx, tra Jung e Marcuse. Eppure, ogni tanto quel libro mi chiamava misteriosamente, attraendomi e spaventandomi.

Dunque, ancora oggi, se dovessi suggerire a qualcuno un libro da cui partire per comprendere il grande raggio dell'insegnamento di Yogananda, non indicherei l'*Autobiografia di uno*



Giovanna Melandri.



La copertina di *Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band* (1967): qui i Beatles decisero di inserire alcuni personaggi-imito per la loro generazione, tra cui Yogananda.

yogi. No, indicherei piuttosto *Sussurri dall'Eternità*\* e, soprattutto, il suo commento in tre volumi al *Vangelo*. Questo è stato il dono per me più importante. Che è arrivato molti anni dopo. Sette anni fa, per l'esattezza. Capire e riscoprire la Parola di Gesù Cristo attraverso le parole di un grande maestro indiano: questa è stata per me la folgorazione di Paramhansa Yogananda. Ritornare alla purezza del "regno di Dio" in ognuno

di noi, al di là delle forme, delle istituzioni, delle chiese. Yogananda mi ha aiutata a riconciliarmi con la portentosa, gigantesca, meravigliosa parola d'amore e di gioia di Gesù. Quella parola illuminata e trasformativa che nei secoli troppe volte è stata tradita e anche, va detto, ritrovata. E poi, naturalmente, la pratica: lo yoga e la meditazione che entrano ed escono dalla mia vita e non mi lasciano mai come prima. Yogananda ci aiuta a ricordare chi siamo davvero, a percepire che, oltre la dualità del mondo, possiamo scorgere *sat-chit-ananda*, una beatitudine per tutti e di tutti. Basta uno sprazzo, un raggio di realizzazione di ciò (del vero Sé) a far cambiare la prospettiva di una vita, del mondo e della nostra parte in esso. Ecco il miracolo: se incontri Yogananda, non cambi solo tu, cambia anche il mondo attorno a te.

Spegnete Internet ogni tanto e leggete Yogananda. Ve lo consiglio dal profondo del cuore.

\* Paramhansa Yogananda, *Sussurri dall'Eternità*, Ananda Edizioni, 2011.

# Prefazione

di CARLA BISSI, in arte ALICE

Ho incontrato Paramhansa Yogananda grazie alla sua *Autobiografia di uno yogi*, che ho letto la prima volta all'inizio degli anni Ottanta e mi ha toccato, segnato e tuttora mi accompagna.

Ero rimasta molto incuriosita dal *Kriya Yoga* ma, negli anni in cui cercavo un centro della sua Self-Realization Fellowship in Italia e in Europa, non l'ho trovato. Ananda Assisi all'epoca non esisteva ancora, perché Swami Kriyananda la fondò solo nel 1987. Nel frattempo, la lettura di un altro libro, *Incontri con uomini straordinari* di G.J. Gurdjieff, è stata cruciale per il mio orientamento spirituale, ma sempre con Yogananda nel cuore.

Anch'io ho avuto il privilegio e la fortuna di incontrare uomini straordinari, ma anche donne straordinarie! Una di queste è Nandini Valeria Cerri, direttrice di Ananda Edizioni, una donna così piena di luce e gioia: è stato grazie a lei che ho saputo dell'esistenza del centro Ananda in Italia. Sono ancora vive in me le impressioni che ho ricevuto quando vi sono andata per la prima volta; la purezza e la sacralità che ho respirato nel Tempio di Luce, dove mi ha colpito profondamente vedere l'immagine di Gesù Cristo al centro, tra quelle dei Maestri del *Kriya Yoga*



La cantante e ricercatrice Alice.





L'altare del Tempio di Luce ad Ananda Assisi con i cinque Maestri del *Kriya Yoga*, di cui Gesù Cristo al centro.

poste sopra l'altare: Lahiri Mahasaya, Babaji, Sri Yukteswar, Paramhansa Yogananda.

Proprio in questa evidente connessione tra Gesù Cristo e Paramhansa Yogananda ho trovato la risposta alla domanda relativa al *Kriya* che da anni mi tormentava; una risposta che a sua volta ha innescato molte altre domande, ma si è fatta strada in me

la comprensione e la certezza che tutto è collegato e convoglia nell'Unica Realtà.