

TESTIMONIANZE: Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata

«Questo libro è una testimonianza preziosa di Swami Kriyananda sul vero significato dell'*Hatha Yoga*, praticato anche dal suo guru Paramhansa Yogananda. L'*Hatha Yoga* (Ha-Sole e Tha-Luna, e lo Yoga = Unione) è il sentiero che conduce attraverso le pratiche fisiche (*asana*) e il controllo del respiro (*pranayama*) al pieno e graduale sviluppo del potenziale mentale e interiore dell'uomo, per congiungere il suo piccolo sé (*Jivatma*) con il Sé cosmico (*Paramatma*) raggiungendo così il livello più alto del *Samadhi* (unione cosmica). I grandi yogi realizzati hanno praticato e trasmesso lo Yoga nella sua "vera essenza" e Swami Kriyananda ne ha fatto un percorso di Realizzazione che vuole trasmettere alle generazioni future, affinché lo Yoga rimanga intatto nella sua antica e originale purezza».

—**Giorgio Furlan (tradizione Sivananda), presidente Accademia Yoga, Roma**

«Questo libro arriva al Cuore dello Yoga, come Paramhansa Yogananda lo ha trasmesso e insegnato a Swami Kriyananda. Il cuore è Ananda-Beatitudine. Lo Yoga originale, come potremo leggere in queste pagine, ci aiuta a conquistare il nostro vero Sé: *Sat-Cit-Ananda*».

—**Elisabetta Furlan (tradizione Sivananda), vicepresidente Accademia Yoga, Roma**

«Omaggio e gratitudine a Swami Kriyananda per la sensibile, sistematica e bella trasmissione dello Yoga. La sua opera esprime semplicemente il motto di swami Shivananda: "Servi, ama, medita, realizza"».

La presentazione concreta, precisa e pratica di un insieme progressivo di esercizi guida il lettore sulla via della Realizzazione. Sviluppa poco a poco profonde intuizioni sensoriali e motorie. Aiuta a conoscere la vita vegetativa, profonda, e indica i mezzi di sublimazione delle energie essenziali: quelle del corpo e della mente. Questa prospettiva ci apre alla Conoscenza dell'Essere».

—**Willy van Lysebeth (tradizione André Van Lysebeth), presidente Institut de Yoga, Bruxelles**

«Nel suo libro Swami Kriyananda ci offre la visione fisiologica della pratica, ma appare subito evidente l'aspetto mistico dell'esperienza. L'*Asana*, con la ripetizione mentale del *Mantra*, diventa la Forza del Cuore, l'Archetipo Vivente che trasforma l'ombra e apre la porta a Dio. È la volontà del cuore di essere uno con Dio».

—**Manuela Borri Renosto, Presidente Myoga, Roma**

«Ho insegnato *Ananda Yoga* per più di 25 anni a migliaia di studenti e ho formato diverse centinaia di insegnanti di *Ananda Yoga* in tutto il mondo. L'esperienza mi ha mostrato che questo metodo è una luce radiosa tra le tradizioni yoga del mondo. Esso conduce coloro che lo praticano al di là del semplice esercizio fisico, riportandoli allo scopo originale dell'*Hatha Yoga*: il raggiungimento di stati più elevati di consapevolezza, vitalità e rilassamento. Anche se i risultati sono profondi, la pratica è semplice, concreta e accessibile a tutti. *Ananda Yoga* è davvero un nome adeguato, poiché chi lo pratica correttamente, come è insegnato in questo libro, può gustare un assaggio di *Ananda*: la beatitudine divina».

—**Gyandev Mc Cord, direttore della Ananda Yoga School of California**

«Swami Kriyananda è uno dei più importanti esponenti dello yoga degli ultimi trent'anni».

–Dr. David Frawley, riconosciuta autorità nel campo dello yoga

«Swami Kriyananda può essere considerato il più stimato esponente non-indiano dello yoga nel mondo».

–Justine & Michael Toms, New Dimensions Foundation

«È per me una benedizione divina avere l'onore di commentare il libro di Swami Kriyanandaji *Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata*. Ringrazio umilmente e dal profondo del mio cuore per questa opportunità, che indubbiamente non merito.

C'è qualcosa in questo grande maestro che mi ha toccata profondamente, quando l'ho conosciuto a Delhi in un incontro indimenticabile ricco di meravigliose conversazioni sulla vita, lo Yoga, la morte, i maestri... Ho avuto l'occasione di vivere direttamente il sentimento d'amore che si risveglia in sua presenza; la sua capacità naturale di rendere ogni momento il migliore della vita; il suo modo innocente di consacrare all'amore ogni gesto, ogni parola.

Nel ricevere il privilegio di leggere il suo libro, ricordo la stessa bontà nelle sue parole che percepii a Delhi; la stessa luce che emana dalle sue riflessioni come se fosse una carezza per il mio fragile cuore. Presenza e delicatezza, generosità e semplicità.

Credo che nell'ambito della pratica dello Yoga, soprattutto dell'*Hatha Yoga*, tanto distorto e alterato ai giorni nostri, il messaggio che sta alla base del suo libro *Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata* sia precisamente questo; e questo, a mio avviso, è anche il messaggio della sua vita. Questo insegnamento è più valido e necessario che mai. In un certo senso stiamo perdendo il vero significato e il fine ultimo della pratica dello Yoga. Swamiji riesce a trasmetterci la semplicità, e al tempo stesso la grandiosità, di tali obiettivi. Potrebbe esserci maggiore bellezza e profondità?

Quale modo migliore di imparare a sviluppare questa coscienza, se non attraverso la pratica degli *asana*. Quale modo migliore di toccare il profondo dei nostri cuori, se non permettere al nostro amore di esprimersi attraverso il corpo, il respiro, la mente e il movimento.

Lo sviluppo della coscienza inizia dal proprio corpo, nella comprensione delle energie che agiscono in esso, nel cambiamento generoso e vitale dei nostri atteggiamenti. I pensieri possono essere fonte di sofferenza e contemporaneamente, come Swamiji indica, sono il ponte verso una vita colma di serenità e allegria. È necessario che la pratica dello Yoga si intenda come la via che conduce allo sviluppo di questa capacità, che stiamo perdendo, di essere felici, e la felicità come la pace sono possibili solo attraverso la comprensione e la serenità.

Lo Yoga come veicolo di armonia e integrazione; lo Yoga come portatore di conoscenza e sensibilità; lo Yoga come processo di crescita e trasformazione; lo Yoga, infine, per l'espansione della Coscienza.

Il contributo di Swami Kriyanandaji Maharaj alla diffusione dello Yoga nel mondo è molto importante, e in questo senso ancor più significativo è il suo lavoro di trasmissione dell'essenza della pratica dello Yoga. I suoi insegnamenti collocano lo Yoga nella posizione che gli compete, quale strumento e cammino di vera trasformazione. L'opera di Swami Kriyanandaji, *Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata*, giunge per ricordarci il vero significato della pratica dello Yoga. Grazie».

—Mayte Criado, presidente European Yoga Federation, Madrid