

✧ I DONI DEL ✧
Kriya Yoga

Come accelerare il tuo risveglio spirituale



NAYASWAMI DEVARSHI

✧ I DONI DEL ✧
Kriya Yoga

✧ I DONI DEL ✧
Kriya Yoga
Come accelerare il tuo risveglio spirituale



NAYASWAMI DEVARSHI

Traduzione di Damiana Covre



©Copyright in lingua inglese Hansa Trust 2023

© Copyright in lingua italiana Yogananda Edizioni 2024

Tutti i diritti riservati.

INDICE

Prefazione | 5

Introduzione | 7

CAPITOLO PRIMO

Kriya Yoga: il risveglio spirituale per la nuova era | 13

CAPITOLO SECONDO

L'era dell'energia | 21

CAPITOLO TERZO

Cambia il tuo magnetismo | 27

CAPITOLO QUARTO

Che il *pranayama* sia la tua religione | 33

CAPITOLO QUINTO

Una combinazione di arte e scienza | 39

CAPITOLO SESTO

Il sentimento: dall'umano al divino | 45

CAPITOLO SETTIMO

Il fuoco della devozione | 53

CAPITOLO OTTAVO

Cooperare con la Grazia | 61

CAPITOLO NONO

Controllare il processo reattivo | 67

CAPITOLO DECIMO

Karma, *Kriya* e azione | 73

CAPITOLO UNDICESIMO

Cambia il tuo destino | 79

CAPITOLO DODICESIMO

L'obiettivo: la realizzazione del Sé | 85

CAPITOLO TREDICESIMO

Trascendere l'ego | 95

CAPITOLO QUATTORDICESIMO

La necessità di una guida | 101

CAPITOLO QUINDICESIMO

Lo yogi tecnologico | 109

CAPITOLO SEDICESIMO

La comunione interiore | 115

CAPITOLO DICIASSETTESIMO

L'esame finale | 123

APPENDICI

Gli esercizi per la vita supercosciente | 133

La Ricarica delle venti parti del corpo | 135

La tecnica di meditazione *Hong-So* | 137

PREFAZIONE

Il libro che stai per leggere può trasformare la tua vita. Il *Kriya Yoga* è molto di più dell'ultima teoria che spiega come migliorare sé stessi, poiché affonda le sue radici in una tradizione di verità universali e senza tempo: l'antica scienza dello yoga e della meditazione. Sì, "antica", perché le sue radici risalgono a un'epoca che ha preceduto di molto l'inizio della storiografia: nella valle dell'Indo, in India, sono stati rinvenuti alcuni sigilli in pietra, raffiguranti persone impegnate in varie posizioni yoga, che secondo gli archeologi risalgono al 5000 a.C. E "scienza", perché le sue ipotesi sono state dimostrate da millenni di prove nel laboratorio della vita umana e della coscienza. Infatti, alcuni moderni ricercatori che operano presso prestigiose istituzioni quali la Harvard Medical School e la Mayo Clinic hanno condotto studi approfonditi sugli effetti della meditazione. Le loro scoperte mostrano che la pratica regolare abbassa la pressione arteriosa, migliora la qualità del sonno, aumenta la concentrazione, riduce lo stress, controlla l'ansia e riduce la perdita di memoria legata all'età, per citare solo alcuni dei suoi effetti.

In realtà, il beneficio più grande del *Kriya Yoga*, che è una tecnica di meditazione, è la positiva trasformazione che porta alla nostra coscienza. Attraverso la pratica del *Kriya*, diventiamo consapevoli di un serbatoio sempre disponibile di energia sottile, proprio dentro di noi. Imparando a dirigere questa energia verso i centri più alti della coscienza, nel cervello, possiamo iniziare a sperimentare il nostro potenziale più elevato.

Siamo in grado di affermarlo per esperienza personale, poiché sono più di cinquant'anni che pratichiamo il *Kriya*. La lucidità e la serenità mentali, una maggiore capacità di amare e comprendere gli altri e la capacità di affrontare con calma le sfide che si presentano sono tutti doni di inestimabile valore.

Nayaswami Devarshi presenta il *Kriya Yoga* in modo facilmente comprensibile e coinvolgente. Questo libro abbonda di racconti ispiranti che fanno riflet-

tere, tratti dalla sua vita e da quella di altri. Da molto tempo si sentiva il bisogno di una presentazione del *Kriya* come questa, rivolta al grande pubblico: un significativo contributo alla comprensione dell'evoluzione della coscienza umana.

Un altro grande tema che viene affrontato in modo convincente è quello dell'entrata nella nuova era, che i saggi dell'India chiamano *Dwapara Yuga*. Secondo questo insegnamento, il nostro pianeta si sta allontanando da un'epoca in cui le forme fisse e separate e il pensiero materiale sono considerati la norma. Questo approccio materialistico si riflette ancora in molte istituzioni radicate nella società: religiose, politiche e nazionali.

Il *Dwapara Yuga* è caratterizzato da una concezione fluida, che unisce le cose tra loro e le mostra non in termini di forma, ma di energia. Possiamo riscontrare questo tipo di concezione nelle posizioni più evolute dei diversi contesti, dallo sviluppo scientifico al mondo degli affari e alle relazioni umane. Poiché il *Kriya Yoga* agisce risvegliando l'energia interiore e la fluidità di pensiero che ne consegue, possiamo dire che sia l'esemplificazione della coscienza di questa nuova era.

Questo libro ti aprirà porte che ti condurranno a una felicità, una libertà interiore e una coscienza del Sé sempre più vaste. Ciascuno di noi, nel trasformare la propria coscienza, può contribuire a generare un cambiamento anche nel mondo che ci circonda. Come ha detto in modo molto eloquente il Mahatma Gandhi: «Dobbiamo essere noi il cambiamento che vogliamo vedere nel mondo». Attraverso la pratica sincera, il *Kriya Yoga* è la chiave che conduce all'elevazione personale e globale.

Nayaswami Jyotish

Nayaswami Devi

INTRODUZIONE

Nell'agosto del 1920, un giovane Paramhansa Yogananda, autore della *Autobiografia di uno yogi*, partì per un lungo viaggio transoceanico dal suo Paese natale, l'India, diretto in America, portando con sé gli antichi insegnamenti della meditazione e del *Kriya Yoga*.

Quando gli chiesero: «Quest'opera è una nuova religione?», Yogananda rispose: «È una nuova *espressione* di verità eterne».

Le sue semplici parole si riferiscono al *Sanatan Dharma*, la verità eterna che viene prima di tutte le religioni.

Yogananda ha dichiarato: «*Vi trovate alla vigilia di un grande cambiamento. Assisterete a una rivoluzione nell'ambito dell'intero movimento ecclesiastico. Le chiese diventeranno luoghi in cui le anime sincere si recheranno per entrare in comunione con Dio*».

La religione formale si concentra soprattutto sui rituali esteriori, sui dogmi e sulle regole, e sulla falsa nozione che il devoto può accostarsi a Dio solo attraverso l'intercessione di un sacerdote. Yogananda ha chiamato questo tipo di religione, presente nel mondo orientale così come in quello occidentale, "Chiesismo".

Il maestro di Yogananda, Swami Sri Yukteswar, ha spiegato che il nostro pianeta è entrato in una nuova era. Ha scritto che siamo usciti dal *Kali Yuga*, un'era legata al materialismo e alla forma esteriore. Solo di recente, il pianeta è entrato nel *Dwapara Yuga*, un'era caratterizzata da energia, crescente consapevolezza e fluidità. La scienza moderna ha dimostrato che la materia è energia.

Tutte le invenzioni più significative del ventesimo secolo si basano su una nuova consapevolezza del ruolo dell'energia, dal telegrafo al telefono, dalla radio agli innumerevoli dispositivi elettronici e tecnologici che hanno cambiato in modo radicale la vita delle persone.

Nel mondo della spiritualità e della religione si sta sviluppando una comprensione simile. Molte persone, oggi, si interrogano su quale sia lo scopo dell'esteriorità e dei rituali e ricercano, invece, la diretta esperienza interiore di più alte verità.

Yogananda ha dedicato la sua vita a mostrare *come fare* per vivere quell'esperienza personale diretta. I passi essenziali per compiere questa sua missione sono stati la diffusione degli antichi insegnamenti del *Kriya Yoga* e la scrittura di nuove interpretazioni di due delle più importanti Scritture del mondo: la *Bhagavad Gita* e la Bibbia.

Il *Kriya Yoga* (al quale mi riferirò perlopiù come «*Kriya*») non è solo una tecnica. Yogananda ha trasmesso la tecnica del *Kriya* ai suoi studenti come parte di un più ampio stile di vita, concepito per aiutarli a realizzare individualmente la natura della loro anima e a portare quella realizzazione nella vita di tutti i giorni.

Milioni di persone scoprono il *Kriya Yoga* leggendo l'*Autobiografia di uno yogi* di Yogananda, pubblicata nel 1946. Sono rimasto sorpreso nel leggere che il *Kriya*, o una tecnica simile, era stata insegnata da Krishna al suo discepolo Arjuna, da Cristo e dai suoi discepoli, dal saggio indiano Patanjali e da molti altri insegnanti illuminati, nel corso dei secoli.

“La scienza del *Kriya Yoga*”, un capitolo centrale della sua autobiografia, colma il divario tra la scienza e la religione. La scienza dello yoga si fonda su realtà interiori universali. Ecco due semplici esempi: stando seduti con la colonna vertebrale eretta, si percepisce più energia di quando ci si siede in posizione accasciata, con la schiena curva; tenendo lo sguardo rivolto verso l'alto ci si sente più elevati rispetto a quando si guarda in basso. Queste reazioni si verificano a prescindere dalle nostre convinzioni religiose.

La meditazione è anche un'arte. Le maggiori espressioni di qualsiasi arte, come ad esempio la pittura o la musica, sono molto più di una dimostrazione di tecnica. I grandi artisti lavorano con sentimento e intuizione. Una tecnica impeccabile, da sola, non basta a fare di un'opera d'arte una grande opera. Allo stesso modo, le sole tecniche spirituali, compresa la tecnica del *Kriya Yoga*, non trasformano una persona in un santo, in qualcuno che ha realizzato Dio.

Nell'*Autobiografia di uno yogi*, Yogananda ricorda il suo incontro, da ragazzo, con un grande santo yogi, Bhaduri Mahasaya, che gli aveva detto: «T'immergi spesso nel silenzio, ma hai sviluppato in te l'*anubhava* (l'effettiva percezione di

Dio)?”. Mi stava ricordando di amare Dio più della meditazione. “Non confondere la tecnica con il Fine”».

I santi di tutte le tradizioni sono tele viventi che raffigurano i livelli più alti dell’arte e della scienza umana.

Paramhansa Yogananda aveva previsto un futuro luminoso per l’umanità: un futuro caratterizzato da una globale comprensione della realtà condivisa che ci unisce tutti. Tale comprensione condurrà al compimento della più ampia missione di Yogananda, e cioè «ispirare le nazioni a rinunciare alle guerre suicide, agli odi razziali, al settarismo religioso e ai mali del materialismo che, come un boomerang, si ritorcono contro l’umanità».

Incaricò, dunque, un suo discepolo diretto, Swami Kriyananda, di mostrare come i suoi insegnamenti potevano gettare luce su ogni aspetto dell’esistenza umana. Il nome monastico *Kriyananda* è inusuale nella tradizione indiana: *kriya* significa “azione” e *ananda* significa “divina beatitudine”. *Kriyananda*, quindi, significa “colui che si sforza di realizzare la propria natura attraverso la giusta azione, che include le pratiche del *Kriya Yoga*”.

Swami Kriyananda ha dedicato l’intera vita a mostrare come applicare gli insegnamenti del *Sanatan Dharma* e le pratiche del *Kriya Yoga* in ogni aspetto dell’esistenza. Le comunità di Ananda che ha fondato sono laboratori viventi di questa scienza e di questa arte pratica. Sono la dimostrazione che la vita spirituale può creare legami di armonia e cooperazione tra anime di ogni nazionalità o estrazione religiosa e culturale.

Il libro che hai tra le mani è il frutto di oltre quarant’anni di esperienza personale con il sentiero del *Kriya* e i suoi insegnamenti, anni dedicati principalmente a condividere il percorso con altre persone.

Sia che tu pratichi già il *Kriya Yoga*, o che desideri approfondire l’argomento, il mio augurio è che questo libro ti porti a una maggiore comprensione della portata e della profondità di tale pratica. Se stai seguendo un altro percorso spirituale, sono convinto che i principi universali del *Kriya Yoga* possano aiutarti a illuminare il tuo sentiero.

Nqyaswami Devarshi



«NEL CORSO DEL *Dwapara Yuga*, l'umanità cesserà di dipendere da sistemi politici e istituzionali cristallizzati, e cercherà definizioni più fluide dei propri ideali. Negli ultimi tre secoli, abbiamo assistito al declino della religione organizzata – del “Chiesismo”, come lo ha definito Yogananda – e a una progressiva affermazione dello spirito interiore della religione. La religione era comunemente identificata con l'affiliazione a una Chiesa e con il professare formalmente un determinato credo; adesso, invece, viene sempre più associata all'intima realizzazione del Sé e a una frequentazione meno strutturata e formale di altri ricercatori della verità». – *Swami Kriyananda*





CAPITOLO PRIMO

Kriya Yoga: il risveglio spirituale per la nuova era

*«Il rituale esteriore non può distruggere l'ignoranza,
poiché essi non sono reciprocamente contraddittori».*

PARAMHANSA YOGANANDA, *Autobiografia di uno yogi*,
citazione di ADI SHANKARA da *Century of Verses*

Sono stato educato a una fede che si esprimeva principalmente attraverso rituali esteriori. Sospetto che la mia esperienza sia, al giorno d'oggi, comune a molte persone, a qualunque religione appartengano. Forse, caro lettore, anche tu condividi la mia mancanza di entusiasmo verso pratiche rivolte a un Dio insondabile che sta "lassù da qualche parte". La promessa di un paradiso invisibile agli occhi e di una futura salvezza, ricompensa per il semplice fatto di essere stato fedele a una religione, non mi hanno mai convinto.

Quando ero bambino, le vie di questo mondo mi apparivano del tutto estranee. Ho avuto la fortuna di avere un fratello gemello che condivideva la mia visione del mondo. Mi delizia ancora il ricordo delle estati trascorse vagando per lo sconfinato bosco dietro casa nostra. Quando è giunto il momento di andare alla scuola materna, la prospettiva di venire ingabbiati in tristi aule, per tutti gli anni dell'istruzione formale, ci faceva orrore. Il terribile giorno dell'inizio della scuola, ci siamo fatti forza a vicenda, rifiutandoci di entrare. Naturalmente siamo stati costretti ad affrontare l'inevitabile, anche se abbiamo cercato di resistere ostinatamente per diversi giorni.

Il culto in cui siamo cresciuti, quello della Chiesa cattolica, ci appariva più incomprensibile che illuminante. Lo abbiamo seguito per senso del dovere,

adempiendo ai nostri obblighi fino all'adolescenza, quando, semplicemente, ce ne siamo allontanati. È stato solo dopo aver appreso a meditare che sono stato in grado di apprezzare profondamente i santi cristiani e le pratiche con le quali ero cresciuto.

Non mi sono mai soffermato a chiedermi perché eravamo nati in questo mondo. Sapevo che nella vita c'era molto di più, oltre al ricevere un'istruzione, fare carriera, metter su famiglia e frequentare con regolarità la chiesa. Negli anni Sessanta e Settanta, molti giovani americani avevano cominciato a porsi le stesse domande che inquietavano mio fratello e me. Noto con piacere che, oggi, molte persone si interrogano sulle medesime questioni.

Nel periodo di grande risveglio spirituale che ha caratterizzato gli anni Sessanta sono stati pubblicati molti libri straordinari, scritti da – o che parlavano di – grandi santi occidentali e orientali. Leggendo le storie di yogi che praticavano la meditazione come percorso interiore per giungere alla verità e a Dio, ho iniziato finalmente a trovare delle risposte.

Ero particolarmente sorpreso di trovare, nelle stesse pagine, storie di santi yogi e santi cristiani! Un libro raccontava la loro esperienza condivisa del divino come unica verità, non come un qualcosa che sta “là fuori”, ma come l'insondabile gioia di Dio che è dentro ognuno di noi.

Devo aver avuto circa diciassette anni quando, un giorno, mi sono ritrovato a camminare da solo lungo un sentiero nel bosco, lo stesso bosco che era stato teatro di molte spensierate estati della mia infanzia. Risvegliato dalle mie letture, dalla pace del luogo e, di certo, da semi di vite passate che ora stavano germogliando, ho avuto un'esperienza spontanea di travolgente gioia.

In quel momento *ho compreso*: «Ecco ciò di cui parlano i santi e gli yogi! Questa beatitudine è Dio!».

In quel mio gioioso vagabondare, ho provato un momento di particolare dolcezza, nell'osservare un anziano uomo di colore pescare in un lago. Benché fossimo diversi per età, razza e – ora – religione, ho provato per lui, forse persino *con* lui, un trascendente legame di amore divino, un amore che poteva provenire solo da Dio.

Ho dovuto resistere all'impulso di condividere con lui la mia grande scoperta, su chi e che cosa siamo realmente, una Verità che mi era chiara fin nel nucleo più profondo del mio essere: siamo tutti fatti dello stesso amore e della stessa beatitudine divini dei quali i grandi yogi parlano sin dall'alba dei tempi.

In quel momento ho fatto un voto solenne, dentro di me: «Per il resto della mia vita sarò uno yogi che cerca Dio!».

Tieni presente che sino ad allora non avevo mai incontrato uno yogi! E non avevo idea di come si potesse trascorrere la vita cercando Dio in America, né dove avrei potuto trovare uno yogi. Sono certo che, se avessi condiviso la mia entusiasmante scoperta con l'insegnante responsabile dell'orientamento scolastico, mi avrebbe fissato un appuntamento in un centro di salute mentale!

L'autenticità della mia esperienza mi è stata confermata alcuni anni dopo, nel leggere l'*Autobiografia di uno yogi* di Paramhansa Yogananda. È stato emozionante apprendere la storia di come Yogananda fosse riuscito a raggiungere l'obiettivo della ricerca di tutta una vita: sperimentare l'unione con Dio, un'esperienza enormemente più grande di quelle mie flebili prime percezioni del divino. Egli ha definito l'esperienza come "la beatitudine del *samadhi*".

Poco dopo quell'esperienza, Yogananda aveva chiesto al suo guru, Swami Sri Yukteswar: «Quando troverò Dio?».

E il suo guru gli aveva risposto:

«Sono sicuro che non ti aspetti un Personaggio venerabile, seduto su un trono in qualche angolo antisettico del cosmo! [...].

«Dio è gioia sempre nuova. Egli è inesauribile. Se continuerai a meditare, nel corso degli anni, Egli ti attrarrà a Sé con ingegnosità infinita. I devoti che, come te, hanno trovato la via che conduce a Dio, non si sognano neppure di rinunciare a Lui in cambio di qualsiasi altra felicità al mondo; la Sua capacità di sedurre è senza pari».

Alcuni anni dopo, la mia nuova comprensione dell'unità tra i santi delle diverse religioni ha trovato conferma in un aneddoto raccontato da Swami Kriyananda nella sua autobiografia, *Il nuovo Sentiero*:

«Un giorno, a St. Louis, il Maestro [Yogananda] visitò un monastero cattolico. L'abate aveva visto Yogananda meditare e aveva riconosciuto in lui un grande santo. Gli altri monaci erano inorriditi nel vedere in mezzo a loro quel 'pagano' vestito di arancione, ma quando giunse l'abate, andò subito da Yogananda e lo abbracciò con affetto. "Uomo di Dio" esclamò "sono felice che siate venuto!"».



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.



NAYASWAMI DEVARSHI

Nayaswami Devarshi è da lungo tempo ministro di Ananda, insegnante di *Raja Yoga* e *Kriyacharya* (insegnante autorizzato di *Kriya Yoga*). Discepolo di Paramhansa Yogananda, degli insegnamenti del quale il *Kriya* è la tecnica più avanzata, Devarshi si è a lungo formato a stretto contatto con il fondatore delle comunità spirituali Ananda nel mondo, Swami Kriyananda, che di Yogananda è stato discepolo diretto.

Dopo molti anni trascorsi all'Ananda Village – la prima comunità Ananda a essere fondata da Kriyananda nel 1968, situata tra le colline e i boschi ai piedi della Sierra Nevada, in California – Devarshi ha prestato servizio nelle comunità di Seattle, Washington e Assisi. Ha fatto parte per sette anni dello staff personale di Kriyananda e ha lavorato come webmaster della comunità, creando il sito **ananda.org**, sito vincitore di alcuni premi di settore. Attualmente risiede in India, dove ha contribuito a dare impulso alla comunità locale e dove ricopre la carica di direttore del *Kriya Yoga Sangha* globale di Ananda.

Devarshi accompagna i neofiti nella preparazione, nell'iniziazione e nei primi approcci alla pratica del *Kriya Yoga* e lavora come consulente spirituale per i *kriya yogi* avanzati. Oltre a essere guida di lungo corso per i devoti che vogliono iniziare a praticare o approfondire la tecnica del *Kriya Yoga*, in sessioni collettive e private, conduce iniziazioni al *Kriya* in tutto il 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* e *Kriya 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 sui nostri programmi in presenza e online, visita il sito **www.ananda.it** oppure telefona allo **0742.813.620**.*

LA YOGANANDA ACADEMY

LA YOGANANDA ACADEMY COMPRENDE TRE SCUOLE,
OGNUNA DELLE QUALI OFFRE UN PERCORSO
DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI:

LA SCUOLA DI RAJA YOGA

offre una formazione per insegnanti di
Ananda Raja Yoga (meditazione).



LA SCUOLA DI ANANDA YOGA

offre una formazione per insegnanti di
Ananda Yoga (*asana*).



LA SCUOLA DI LIFE THERAPY

offre una formazione per insegnanti di
autoguarigione.

Ognuna di queste tre scuole porta al conseguimento di un diploma riconosciuto a livello internazionale. Fondata nel 2008 e basata sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, la Yogananda Academy accetta studenti da tutta Europa. *Per info:*

www.yoganandaacademy.com





LA SCUOLA DI RAJA YOGA

Questa Scuola è stata creata per coloro che desiderano approfondire la propria pratica della meditazione e trasmettere i benefici della meditazione agli altri. Il corso per *Istruttori di Raja Yoga* è strutturato in sette settimane, che è possibile frequentare presso il centro Ananda Assisi per un totale di 350 ore di formazione.

FRA I TEMI TRATTATI: il *Bhakti*, *Gyana*, *Karma* e *Raja Yoga*; l'*Ashtanga Yoga* di Patanjali; il *Sanaatan Dharma*; la tecnica di *Hong-So*; gli Esercizi di ricarica di Yogananda; metodologia dell'insegnamento. Il diploma è riconosciuto dalla *European Yoga Alliance*.



LA SCUOLA DI ANANDA YOGA

La Scuola di *Ananda Yoga* è riconosciuta a livello internazionale da Yoga Alliance. Il 1° livello prevede 350 ore (sette settimane), il 2° livello prevede 180 ore. Riceverà il diploma chi avrà completato con successo il percorso di formazione. La formazione offerta è

professionale, completa e ispirante; permette di imparare a praticare e insegnare lo yoga per ottenere il massimo benessere a tutti i livelli e raggiungere stati di consapevolezza più elevati.



LA SCUOLA DI LIFE THERAPY

Questa Scuola è dedicata a migliorare la propria salute, attraverso la pratica delle tecniche di autoguarigione, e ad aiutare gli altri a imparare queste stesse tecniche. La formazione consiste di tre livelli.

LIVELLO 1: Autoguarigione con il prana; Il potere risanante della mente; Il potere risanante delle vibrazioni.

LIVELLO 2: Relazioni più sane e felici; Il counselling spirituale; La dieta yogica secondo Yogananda; Come liberarsi dai vecchi solchi; Equilibrio emozionale; e altri.

LIVELLO 3: Insegnare gli Esercizi di ricarica; Insegnare la tecnica di meditazione *Hong-So*; Metodologia ed etica degli insegnamenti spirituali; Intensivo di meditazione.



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 catalogo su www.anandaedizioni.it, dove troverai anche i nostri e-book.



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

con audiolibro scaricabile

Edizione originale del 1946

Paramhansa Yogananda

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo come Yogananda per la prima volta lo consegnò al mondo. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 548 pagine, con fotografie.

L'audiolibro completo letto da Enzo Decaro. Questo splendido audiolibro contiene l'*Autobiografia di uno yogi* in versione integrale, letta dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. 21 ore d'ispirazione, su chiavetta o download.

In versione integrale tascabile. A grande richiesta, questo libro straordinario è ora disponibile in versione integrale tascabile, da portare con te, ovunque, per una sempre nuova ispirazione. 704 pagine con fotografie.



VIVERE L'AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

108 giorni con Yogananda

Jayadev Jaerschky e Sahaja Mascia Ellero

In questo libro, 108 importantissimi insegnamenti yogici vengono portati alla luce in tutta la loro potenza e bellezza, con l'amorevole guida di Yogananda e di 27 potenti santi protagonisti dell'*Autobiografia*. Con frasi ispiranti, brani inediti, esercizi di autoconsapevolezza e affermazioni di Yogananda. 326 pagine, con fotografie a colori.





KRIYA YOGA

Il manuale per la libertà interiore

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya Yoga* e parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo. Spiega l'effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza e illustra come questa tecnica porti alla completa libertà interiore, accelerando la nostra evoluzione in maniera stupefacente e influenzando il nostro corpo energetico. Disponibile anche in inglese. 224 pagine, con fotografie a colori.



LA MEDITAZIONE DI YOGANANDA

Il manuale pratico per trovare te stesso e la gioia che stai cercando

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Un manuale fondamentale per tutti i ricercatori spirituali, sia principianti che avanzati. La prima parte descrive la tecnica di base per tutti e insegna come praticarla con successo. La seconda aiuta ad approfondire la meditazione in sette settimane, imparando a praticare atteggiamenti yogici durante la vita quotidiana. La terza è dedicata al conseguimento dello scopo più elevato: la realizzazione del Sé, che cosa significa e come conseguirla. 264 pagine, con fotografie.



LO YOGA DI YOGANANDA

Il manuale dell'*Ananda Yoga* per risvegliare corpo, mente e anima

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

È il primo manuale completo dell'*Ananda Yoga*, con tutte le posizioni dettagliate, a colori, un compendio unico e inedito degli insegnamenti di Yogananda e Kriyananda sullo Yoga. Con: • 84 posizioni yoga con affermazioni • 7 sequenze • l'arte del pranayama • la pratica degli *asana* secondo Patanjali • tecniche di meditazione • l'arte di portare lo yoga nel quotidiano. 368 pagine a colori, con fotografie.



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. Il corso, 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.

"ETERNA SAGGEZZA DI YOGANANDA"



COME ESSERE SEMPRE FELICI

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

Anche in
eBook



COME APPLICARE LE LEGGI DEL SUCCESSO

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.

Anche in
eBook



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questi brani inediti ci aiutano a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. 208 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

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 Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza. 176 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook



COME ESSERE SANI E VITALI

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 energici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Inoltre, contiene alcuni dei meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 200 pagine, con foto.

Anche in
eBook



COME AMARE ED ESSERE AMATI

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. Una guida per sperimentare l'Amore Universale. 192 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook



COME RISVEGLIARE *il tuo* VERO POTENZIALE

Anche in
eBook

Hai talenti e qualità ancora inespressi? In questo libro scoprirai che dentro di te si nasconde un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quotidiane per vivere la vita con più gioia e significato. 208 pagine, con fotografie.



COME AFFRONTARE I CAMBIAMENTI

Anche in
eBook

Come possiamo affrontare i cambiamenti nella nostra prosperità, nel nostro corpo, nei rapporti? E come vincere la nostra resistenza a cambiare? Questi insegnamenti ci guidano a vivere la nostra vita in costante cambiamento, e ad accettarlo come l'unica costante della vita. 216 pagine, con fotografie.



COME VINCERE LA PAURA

Anche in
eBook

Yogananda descrive la paura come un "batterio mentale", che ci infetta, rendendoci mentalmente e fisicamente malati. Tuttavia, la paura può essere guarita ed eliminata con queste pratiche, affermazioni e insegnamenti, e trasformata in coraggio, forza e fiducia. 208 pagine, con fotografie.



COME ESSERE MAGNETICI

Anche in
eBook

La legge dell'attrazione è uno dei principi più potenti dell'Universo. Un magnetismo forte renderà la tua vita più appagante, efficiente, radiosa e colma di successo, e Yogananda ti offre strumenti pratici per diventare la persona più magnetica che tu possa essere. Inizierai a risplendere come mai prima d'ora! 192 pagine, con fotografie.



L'INTELLIGENZA INTUITIVA

Come riconoscere e seguire la guida interiore
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Questo libro spiega con chiarezza che cos'è l'intelligenza intuitiva, come sintonizzarsi con essa, come fidarsi dell'intuizione, come riconoscere la falsa guida. Con pratiche semplici per accedere alla guida supercosciente in ognuno di noi. 152 pagine, con scritti inediti di Yogananda sull'intuizione.



IL NUOVO SENTIERO

La mia vita con Paramhansa Yogananda

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Pubblicato ininterrottamente da oltre 40 anni e tradotto in 14 lingue, il libro presenta episodi illuminanti della vita di Yogananda, con insegnamenti universali, lezioni pratiche e consigli utili per i ricercatori spirituali di ogni sentiero. Questa edizione comprende molti racconti inediti e la narrazione dell'infanzia e giovinezza di Kriyananda. 568 pagine, con fotografie.



PATANJALI RIVELATO

La vera voce dello yoga

Vincitore dell' INTERNATIONAL BOOK AWARD 2014!

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Uno dei più profondi commenti agli immortali Yoga Sutra (Aforismi) di Patanjali, la più importante scrittura di questa scienza millenaria. Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda, Swami Kriyananda ci offre una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli chiari e accessibili a tutti. 280 pagine, con fotografie.



GLI ESERCIZI DI RICARICA

di Paramhansa Yogananda – **con video scaricabile**

A cura di Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Gli Esercizi di ricarica sono il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga. Questo libro, con video scaricabile online, contiene diversi modi di eseguire la pratica, secondo le indicazioni di Yogananda tratte dalle sue lezioni *Yogoda*. Libro 120 pagine, con video scaricabile di due ore.



LA REALIZZAZIONE DEL SÉ

Guida alla vera felicità

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Negli ultimi anni della sua vita, 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, uno dei libri più completi di Yogananda. Una profonda spiegazione del vero scopo della vita. 240 pagine, con fotografie.



RESPIRA CHE TI PASSA! – con audiolibro scaricabile

Tecniche di respirazione per l'autoguarigione

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

L'“arte del respiro” è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro e contiene una sequenza di *Ananda Yoga* per la respirazione. 168 pagine, con foto a colori. **In allegato l'audiolibro scaricabile**, con respirazioni guidate tratte dal libro, per corpo, mente e anima.



AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE E MEDITAZIONI METAFISICHE

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Per la prima volta riuniti in un unico volume, due dei libri più popolari di Yogananda, da utilizzare per la meditazione, la preghiera e la trasformazione personale. Yogananda ci rivela le leggi per conseguire la salute e il successo materiale e spirituale in oltre 300 meditazioni, preghiere, affermazioni e visualizzazioni. 272 pagine a colori.



SUSSURRI DALL'ETERNITÀ

In versione tascabile integrale

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Molte opere poetiche possono ispirare, ma poche, come questa, hanno il potere di trasformare la nostra vita. È il manuale per eccellenza di ogni ricercatore spirituale. Con oltre 250 • richieste all'Infinito • invocazioni ai grandi maestri del mondo • preghiere per ottenere la devozione, la saggezza, la prosperità, la salute, l'amore • canti, poesie, e molto altro ancora! 336 pagine.



SUPERCOSCIENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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, ottimizzandone gli effetti benefici. Un libro utile e indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine. **Anche in CD:** 17 meditazioni guidate tratte dal libro, 66 minuti.



VIVERE PATANJALI

Il potere del vero yoga

Jayadev Jaerschky

Anche in
ebook

Patanjali, l'antico padre dello yoga, secoli fa ha offerto al mondo i suoi famosi *Yoga Sutra*. Ogni tradizione yogica seria li studia, perché rappresentano le basi dello yoga. Anche Yogananda ha attribuito un'enorme importanza a questa Scrittura illuminata. Attraverso esercizi concreti, impareremo a vivere questi insegnamenti nel quotidiano, con lo scopo di ritrovare l'unione con l'Infinito, il vero Yoga. 376 pagine, con fotografie a colori.



YOGODA

Gli Esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda

Jayadev Jaerschky

Anche in
ebook

Paramhansa Yogananda ha portato all'Occidente una pratica antica in una veste nuova: i suoi Esercizi di ricarica, chiamati anche Yogoda: ovvero cioè che conferisce unione, equilibrio e armonia. È una tecnica per canalizzare la forza della natura, cioè il *prana* (la forza vitale), al corpo, per guarirlo e trasformarlo. In questo libro pratico imparerai anche come applicare i principi degli Esercizi di ricarica alla tua vita quotidiana. 240 pagine, con fotografie.



RISVEGLIA I CHAKRA

Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima

Jayadev Jaerschky

Anche in
ebook

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, *Risveglia i Chakra* è ricchissimo di informazioni, spesso inedite e sorprendenti. Con profondità e chiarezza, 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; nelle posizioni yoga. 304 pagine, con fotografie a colori.



L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA

Commentata da Paramhansa Yogananda

Swami Kriyananda

Anche in
ebook

Swami Kriyananda, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con il suo guru, ha magistralmente completato questo *opus magnum*. Ormai diventato un classico spirituale, questo commento rende gli antichi insegnamenti estremamente chiari, attuali e comprensibili per tutti. 576 pagine.



COME MANIFESTARE I DESIDERI DELL'ANIMA

Con tecniche e insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Sahaja Mascia Ellero

Questo libro unico ti accompagna passo per passo a riconoscere – e a manifestare concretamente – i desideri più giusti e potenti per te: i desideri della tua anima. Con oltre 100 esercizi, tecniche e affermazioni e 9 visualizzazioni guidate scaricabili online. Un manuale completo, pratico... che funziona! 392 pagine a colori, con illustrazioni di Nicoletta Bertelle.



AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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 pagine, con immagini.

Anche in audiolibro, con le affermazioni del libro suddivise in quattro percorsi: energia, cuore, anima e successo. Durata: 133 min.



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. Brevi racconti colmi di umorismo e ispirazione, che cadono con leggerezza nel terreno del cuore per far sbocciare i più bei fiori della saggezza e dell'amore. 192 pp, con illustrazioni a colori di Nicoletta Bertelle.



LE CARTE DI YOGANANDA

Sahaja Mascia Ellero

Quaranta carte basate sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, per ricevere ispirazione e guida all'inizio di ogni giornata o nei momenti di bisogno. Ideate da Sahaja Mascia Ellero e poeticamente illustrate da Nicoletta Bertelle, queste carte ti aiuteranno a entrare in contatto con la tua Supercoscienza e a trovare in te stesso le risposte che cerchi. Libretto 136 pagine a colori.

ALTRI LIBRI DI ANANDA EDIZIONI

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Ananda Yoga

Conversazioni con Yogananda

Io amo meditare

Paramhansa Yogananda. *Una biografia.*

Le rivelazioni di Cristo

Educare alla Vita

Il tunnel del tempo

Il segno zodiacale come guida spirituale

L'arte di guidare gli altri

Perché non adesso?

Dio è per tutti

Città di Luce

I Segreti

Vivere con saggezza, vivere bene

OM. Conoscere e usare la vibrazione

più potente dell'universo

Sarò per sempre Tuo

Il quaderno dei passi felici

La religione nella nuova era

La promessa dell'immortalità

Il Prossimo Passo

Il piccolo Yogi

Yogi junior

Esercizi di felicità

Esercizi di mindfulness yogica

ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

I nostri libri sono disponibili anche in eBook e in audiolibro (🔊), da scaricare sul tuo computer, reader o smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, ovunque tu sia. Scaricali da **WWW.ANANDAEDIZIONI.IT**.

- Affermazioni per l'autoguarigione 🔊
- Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi 🔊
- Città di Luce
- Come affrontare i cambiamenti
- Come amare ed essere amati 🔊
- Come creare il proprio destino 🔊
- Come essere magnetici
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici 🔊
- Come essere una persona di successo
- Come risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere la paura
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Esercizi d'amore
- Esercizi di felicità
- Esercizi di Mindfulness Yogica
- Gli esercizi di ricarica di Yogananda 🔊
- I sogni secondo Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'Eterno Presente
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- 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
- La Meditazione di Yogananda
- Lo Yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglio a Chakra
- Sarò per sempre Tuo
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Vivere l'*Autobiografia di uno yogi*
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro
- Yogoda
- Yogananda mi ha cambiato la vita 🔊



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

Titolo Originale: *Kriya Yoga: Spiritual Awakening in the New Age*

Prima edizione italiana: aprile 2024

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Akshaya Alessandra Limetti e Doriana Di Santo

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

ISBN: 97 88833320 830



Ananda Edizioni

Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

www.anandaedizioni.it

amicideilibri@yoganandaedizioni.it

Finito di stampare nell'aprile 2024 presso Lithos Arti Grafiche - Villa Verucchio (RN)

Il più VALIDO STRUMENTO di RICERCA dell'INFINITO



Istruttivo e stimolante al tempo stesso, *I doni del Kriya Yoga* mostra come e perché intraprendere la pratica dell'antica scienza del *Kriya Yoga*. Scritto da un insegnante di grande e lunga esperienza, Nayaswami Devarshi, questo libro prezioso svela le sfide da affrontare lungo il cammino e come raggiungere il successo finale nel viaggio verso la realizzazione del Sé.

Come scrive il grande maestro **Paramhansa Yogananda**, «Io stesso considero il *Kriya* il più valido strumento di salvezza mediante gli sforzi personali che sia mai stato sviluppato da parte dell'essere umano nella sua ricerca dell'Infinito».

In questo libro troverai:

- una preziosa mappa: per chi già pratica Il Kriya, così come per chi si accosta per la prima volta a questa antica e profonda scienza yogica
- storie di vita personale unite a ispiranti riflessioni, per aiutarti a leggere il quotidiano in un'ottica più profonda
- atteggiamenti e pratiche che possono aiutarti a progredire sul sentiero spirituale
- I grandi temi che accompagnano Il Dwapara Yuga, la nuova era del risveglio e dell'energia.



«Un libro che offre con tanto amore gli insegnamenti preziosi di Yogananda e del suo discepolo Kriyananda, uniti all'esperienza notevole dell'autore. Un gioiello!».

—Jayadev Jaerschky, Kriyacharya, autore, direttore e insegnante della Scuola Europea di Ananda Yoga

Disponibile anche in  e-book



Ananda Edizioni

ISBN 978-88-333-2083-0



9 788833 320830

56132A

€20,00