

Kriya

YOGA



**IL MANUALE COMPLETO PER
LA LIBERTÀ INTERIORE**

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Meditazione * Filosofia * Ispirazione * Preghiere * Vita quotidiana

 JAYADEV Jaerschky

SCOPRI L'ANTICA "ROTTA AEREA" VERSO LA LIBERTÀ

L'aeroplano della scoperta del Sé è pronto a decollare. Chi partirà?

Questo libro ti offre la possibilità di salire sull'aeroplano del Kriya Yoga e di volare dritto verso l'eterna bellezza del tuo stesso Sé. Mai prima d'ora l'antica scienza di liberazione del Kriya Yoga, mantenuta a lungo segreta nel corso della Storia, era stata presentata in modo così completo, profondo e al tempo stesso accessibile.

In queste pagine troverai:

- la storia completa dell'evoluzione del Kriya Yoga
 - spiegazioni illuminanti sulla filosofia e i benefici del Kriya
 - meditazioni guidate, affermazioni e preghiere di Yogananda
 - riflessioni di Swami Kriyananda
 - linee guida per una vita yogica
 - suggerimenti utili per gli hatha yogi
-

«Gli appassionati della tradizione del Kriya Yoga saranno deliziati da questo libro e coloro che si avvicinano per la prima volta al Kriya rimarranno appassionati dall'esposizione di questa tecnica spirituale». –MATA DEVI VANAMALI, *Vanamali ashram, Rishikesh, autrice di The Play of God e altri libri*

«Una nuova perla di saggezza e di comprensione per tutti coloro che vogliono percorrere con rigore la strada dello yoga e della spiritualità».

–WANDA VANNI, *presidente della Federazione Mediterranea Yoga*



TESTIMONIANZE

«Questo bellissimo libro sarà estremamente utile sia ai *kriyaban* che a tutti coloro che aspirano a ricevere l'iniziazione al Kriya. Contiene tanti esempi ispiranti, storie illuminanti e preghiere devozionali che saranno d'aiuto nella ricerca della Verità attraverso questa sacra pratica».

—*Nayaswami Dhyana, Kriyacharya, direttrice dell'Ananda Kriya Ministry in India*

«Questo testo sul Kriya Yoga è una nuova perla di saggezza e di comprensione per tutti coloro che vogliono percorrere con rigore la strada dello yoga e della spiritualità.

È basato sulla tradizione del Kriya Yoga nel lignaggio di Lahiri Mahasaya, Babaji e Paramhansa Yogananda ed espone gli antichi insegnamenti del Kriya Yoga e i principi fondamentali della sua tecnica, presentando le molte sfaccettature di questo straordinario Insegnamento. Contiene una presentazione dettagliata del Kriya Yoga per trasmetterne l'antico potere, profondità, autorità e filosofia attraverso numerosi capitoli in cui sviluppa i vari temi, facendo sempre riferimento, con amore e devozione, ai grandi maestri Sri Yukteswar, Swami Yogananda e Swami Kriyananda.

Ritengo che questo testo sia un contributo prezioso per tutti i praticanti di yoga e ringrazio il caro Jayadev per questa importante testimonianza del suo percorso».

—*Wanda Vanni, presidente della Federazione Mediterranea Yoga*

«Leggi, senti l'ispirazione, pratica! Questo libro è unico nella sua completezza. Pur senza spiegare la tecnica vera e propria del Kriya, che dovrebbe essere appresa in un'iniziazione, l'autore ha compilato un'esposizione del Kriya Yoga pratica e ispirante per tutti coloro che:

- hanno letto l'*Autobiografia di uno yogi* di Paramhansa Yogananda e sono curiosi di scoprire perché Yogananda abbia definito il Kriya «la rotta aerea verso Dio»;
- vogliono sapere che cos'è il Kriya;
- desiderano prepararsi all'iniziazione al Kriya;
- sono ricercatori spirituali.

Questo libro è un vero tesoro per tutti gli aspiranti spirituali!».

—*Nayaswami Kirtani Stickney, Kriyacharya, direttrice spirituale della comunità Ananda Assisi*

«Sri Jayadev è una stella splendente nel firmamento della comunità Ananda ad Assisi. È un discepolo in profonda sintonia con Sri Paramhansa Yogananda e Sri Kriyananda.

Gli appassionati della tradizione del Kriya Yoga saranno deliziati da questo libro e coloro che si avvicinano per la prima volta al Kriya troveranno in queste pagine un ispirante racconto di una delle più antiche tradizioni indiane.

Jayadev ha correttamente compreso le necessità della nostra epoca e ha scritto questo libro in modo tale che perfino un novizio rimarrà appassionato dalla sua esposizione di questa tecnica spirituale. Possa egli essere benedetto da tutti i Guru di questa tradizione».

—*Mata Devi Vanamali, Vanamali ashram, Rishikesh, autrice di The Play of God e altri libri*

«I kriya yogi insegnano che la mente non può essere completamente calma se l'energia continua a scendere lungo la spina dorsale verso i sensi. Jayadev ha correttamente spiegato tali verità in questo libro ispirante e completo sul Kriya Yoga. Una lettura obbligatoria!».

—*Nayaswami Anand Stickney, Kriyacharya, co-direttore della comunità spirituale Ananda Assisi*

«Jayadev ha scritto un libro bellissimo e ispirante sul sacro sentiero del Kriya Yoga. Paramhansa Yogananda diede solo una breve descrizione del Kriya nella sua *Autobiografia di uno yogi* e oggi c'è molta confusione riguardo a questa tecnica e al modo in cui viene trasmessa. Questo libro integra ciò che scrisse Yogananda e aiuta a chiarire che cos'è realmente il Kriya Yoga: un sentiero spirituale completo, che ha il potere di condurci alle massime altezze spirituali.

Il lettore avrà modo di conoscere la storia del Kriya e alcuni episodi poco conosciuti, oltre ad acquisire una chiara comprensione della scienza spirituale alla base del Kriya. Il Kriya Yoga è una vera e propria scienza, il che significa che deve essere appreso e praticato correttamente per poter dare risultati. È una pratica spirituale specificamente destinata ai complessi tempi moderni, e questo libro ispirerà molte persone a fare del Kriya una parte integrante della loro vita».

—*Nayaswami Devarshi, Kriyacharya, direttore del Kriya Ministry ad Ananda Village, California*

Kriya YOGA

**IL MANUALE COMPLETO PER
LA LIBERTÀ INTERIORE**
*basato sugli insegnamenti di
Paramhansa Yogananda*

 Kriyacharya Jayadev Jaerschky

**«Praticando anche solo un po'
questa disciplina interiore, il devoto si libererà
da grandi paure e immani sofferenze».**

–Sri Krishna nella *Bhagavad Gita*



QUESTO LIBRO È DEDICATO

al Mahavatar Babaji,
che affermando «Sento che in America e in Europa
vi sono santi potenziali, che attendono di essere risvegliati»,
ha posto il seme per portare il Kriya Yoga in Occidente.

E

al mio padre spirituale, Swami Kriyananda (1926-2013),
che con il suo potere interiore mi ha iniziato al Kriya Yoga e mi ha
incoraggiato a scrivere questo libro, dandomi la sua benedizione
appena dodici giorni prima del suo trapasso.

E INFINE

ai miei allievi di yoga, con amore.

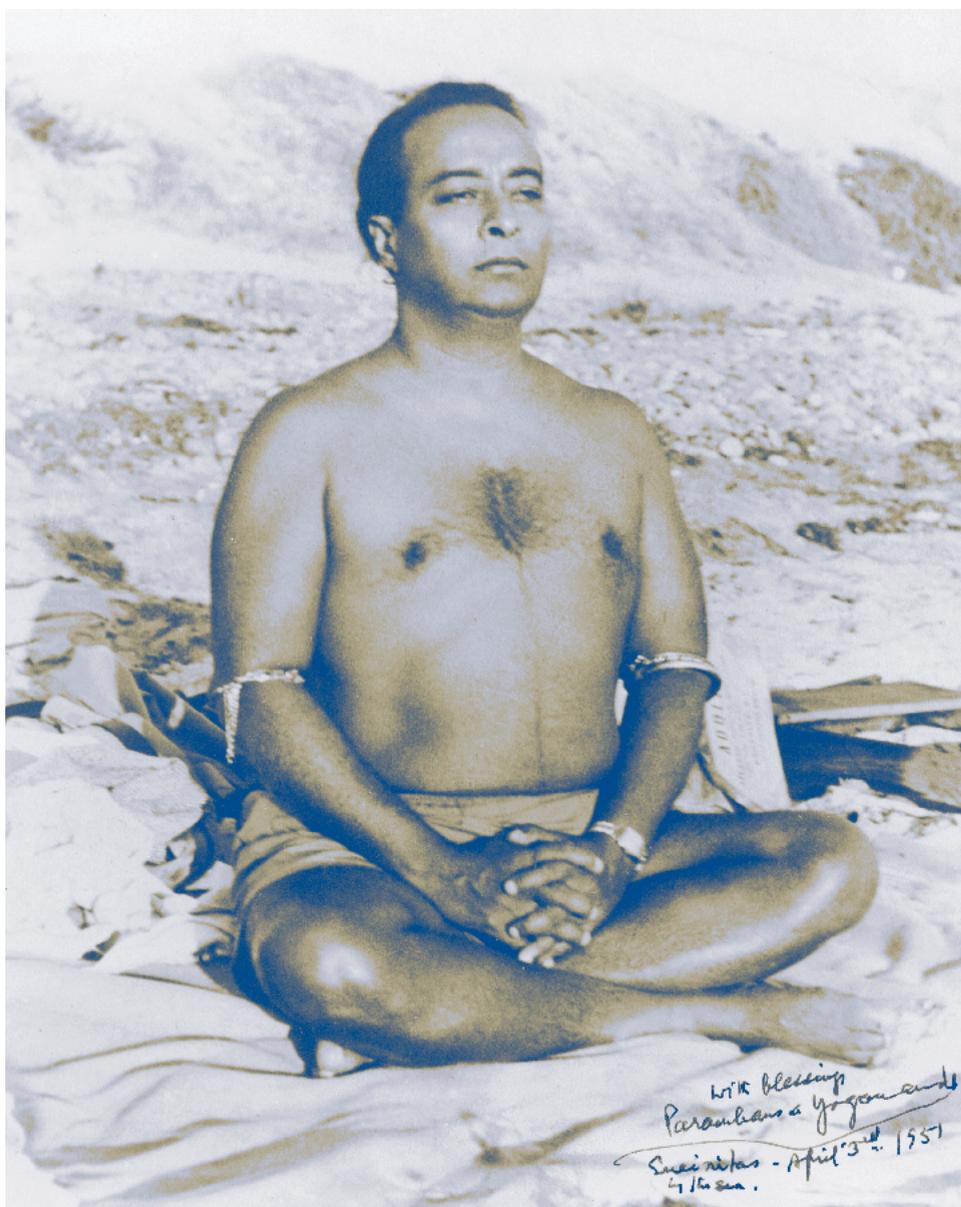
Traduzione di Sahaja Mascia Ellero



Copyright © 2014 Ananda Edizioni

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).



“Con benedizioni”: **PARAMHANSA YOGANANDA** sulla spiaggia di Encinitas, in California, il 3 aprile, 1951.

INDICE

Nota del Curatore	7	CAPITOLO 5	I Kriya superiori	89	
Prefazione di Jyotish Novak	9	CAPITOLO 6	Come ricevere l'iniziazione al Kriya Yoga	101	
Prefazione di Antonio Nuzzo	11	CAPITOLO 7	Il discepolato	117	
Introduzione	15	CAPITOLO 8	Gli <i>asana</i> come preparazione al Kriya Yoga: UN WORKSHOP DI SEI MESI	133	
CAPITOLO 1	I maestri del Kriya Yoga	21	CAPITOLO 9	Il Kriya Yoga come stile di vita: UN WORKSHOP DI SEI MESI	165
CAPITOLO 2	Il Kriya Yoga per la realizzazione del Sé	35	Appendice: Badrinath, l'antica sede del Kriya Yoga	197	
CAPITOLO 3	La storia del Kriya Yoga	47	Riferimenti bibliografici	207	
CAPITOLO 4	Il Kriya Yoga: «la rotta aerea»	67			

NOTA DEL CURATORE

Poiché questo libro può essere usato dal lettore come base per ulteriori studi e approfondimenti, è stata fornita con la massima accuratezza possibile la fonte di ogni citazione. Per non appesantire la lettura, le note bibliografiche (segnalate nel testo con numeri arabi) sono state collocate a fine libro (a pagina 207), mentre a piè di pagina il lettore troverà le note contenenti commenti e integrazioni al testo (contrassegnate da simboli).

PREFAZIONE

di Jyotish Novak

Ci sono eventi storici che, pur essendo destinati a cambiare il mondo, inizialmente potrebbero passare quasi inosservati o essere considerati di scarsa importanza. La ruota, ad esempio, svolge da millenni un ruolo fondamentale nella vita dell'uomo ed è universalmente riconosciuta come una delle più importanti invenzioni di tutti i tempi, eppure nell'America centrale era usata soltanto come giocattolo!

Dove possiamo trovare, nella nostra epoca, scoperte capaci di trasformare il mondo? Alcune giungeranno dalla scienza e dalla tecnologia. La nostra vita è già più sana, più efficiente e più connessa che mai. Tuttavia, siamo più felici? La vera frontiera, oggi, non è rappresentata dalla scienza o dalla tecnologia, ma dalla scienza della coscienza. Fortunatamente, non dobbiamo "reinventare la ruota" nell'ambito della coscienza: essa è già stata esplorata da migliaia di anni, anche se molte delle scoperte più profonde sono rimaste celate alle masse.

Poco più di un secolo fa, il Kriya Yoga era noto soltanto a un piccolo gruppo di maestri dello yoga. Poi il grande santo Lahiri Mahasaya ebbe un memorabile incontro con il grande maestro Babaji, sulle pendici dell'Himalaya, e in quell'occasione la scienza segreta del Kriya fu rivelata al mondo. Dapprincipio si diffuse lentamente, in India, nell'ambito di una piccola cerchia di yogi profondamente votati alla ricerca spirituale. Poi, a partire dagli anni Venti, grazie a Paramhansa Yogananda il Kriya fu introdotto in Occidente. Oggi milioni di persone, in ogni angolo del pianeta, praticano questa sacra tecnica nelle loro meditazioni quotidiane. Davanti ai nostri occhi, sta avvenendo una vera e propria rivoluzione della coscienza.

Paramhansa Yogananda ha concluso il suo classico spirituale, *Autobiografia di uno yogi*, con queste parole: «Signore, hai dato a questo monaco una grande famiglia!».

La grande famiglia dei kriya yogi si è ormai diffusa letteralmente in ogni nazione della Terra e continuerà ad espandersi. Perché? Perché il Kriya funziona! È una tecnica spirituale straordinariamente adatta all'epoca moderna.

Nella Bibbia leggiamo: «Fermatevi e riconoscete che Io sono Dio».* Per oltre duemila anni, queste parole hanno rappresentato una sfida e un enigma per i sinceri ricercatori spirituali. Che cosa significa «Fermatevi»? Supponiamo che significhi non soltanto fermare il corpo, ma anche la mente: come si possono acquietare i pensieri, perennemente irrequieti? Solo controllando quelle forze che, in primo luogo, attivano la mente.

Il Kriya Yoga ha un ruolo centrale nella scienza del controllo dell'energia, che consente alla mente di divenire sempre più concentrata e tranquilla. La conse-

* Salmi 46,10, edizione *Nuova Diodati*.

guente immobilità è la porta verso una coscienza espansa e, quindi, verso la più alta felicità.

Coloro che desiderano sperimentare gli stati di coscienza più elevati hanno finalmente a disposizione una tecnica chiara e facile da praticare, che può aiutarli nei loro sforzi.

Anche se esistono diverse linee spirituali che insegnano il Kriya Yoga, la pratica è sostanzialmente simile, con varianti minime. Fondamentalmente, il Kriya utilizza il respiro per controllare il flusso dell'energia sottile, o *prana*. Ritirando il *prana* dal corpo e dai sensi, è possibile sperimentare stati di coscienza più espansi.

In questo libro, Jayadev Jaerschky ci presenta una panoramica di molti aspetti del Kriya Yoga: dalla sua storia e dal suo scopo a come prepararsi all'iniziazione. Jayadev è più che qualificato per farlo, poiché ha praticato e insegnato la meditazione per tutta la sua vita adulta e fa parte di un piccolo gruppo di persone, in tutto il mondo, autorizzate a trasmettere l'iniziazione al Kriya.

Per tutti coloro che desiderano esplorare il Kriya Yoga, questo libro rappresenterà una perfetta introduzione. A coloro che già praticano il Kriya, offrirà una miniera di informazioni e ispirazione. Un libro per tutti, con uno spirito universale.

Nel futuro, tra qualche centinaia di anni, gli storici studieranno la nostra epoca e diranno: «Ah, sì, è in quegli anni che si è diffuso il Kriya Yoga e l'umanità ha fatto un enorme passo avanti nell'evoluzione della coscienza!».

NAYASWAMI JYOTISH

Direttore spirituale di Ananda Sangha Worldwide

PREFAZIONE

di Antonio Nuzzo

Oggi, all'inizio del terzo millennio, si dà grande valore all'azione e al risultato come unici elementi degni di rilievo che assicurano successo, ricchezza e benessere. Spesso anche nello yoga moderno si assiste a una trasposizione di questi valori, non di rado attraverso l'accorpamento di azioni fisiche di diverse tradizioni, per ottenere un prodotto nuovo, di ultima generazione, che sia garanzia di successo e di popolarità. Spesso le proposte sembrano innovative, cariche di aspettative, esplodono sul mercato e possono riuscire in breve tempo a raccogliere innumerevoli seguaci. È un fenomeno simile a una bolla di sapone che cresce rapidamente, ma rischia di esplodere e disintegrarsi in un solo attimo. Tanti metodi in passato hanno registrato questi exploit, ma purtroppo, a distanza di pochi anni, in genere subiscono un'implosione che ne annuncia immancabilmente il declino insieme al lancio di una nuova proposta, per l'appunto, "di ultima generazione": è un processo ciclico. Sicuramente oggi si pensa che il nuovo, come nella tecnologia, sia molto meglio del vecchio.

Ma c'è un'eccezione a questa legge e questa è rappresentata dallo yoga tradizionale, che sancisce un valore assoluto, quello legato a un lignaggio che affonda le sue radici nel passato e che si perpetua nel tempo superando addirittura secoli di storia, ma con la caratteristica di rimanere sempre attuale e di non lasciarsi mai influenzare dalle mode, dalle civiltà, dalle epoche e dalle culture e che soprattutto porta con sé un bagaglio di sperimentazione formatosi non in pochi decenni ma nel corso di migliaia di anni, che offre una vera garanzia di successo e di efficacia.

Quest'opera descrive con grande cura uno degli insegnamenti più antichi e più segreti della storia dello yoga: il Kriya Yoga. Pur appartenendo a una tradizione antichissima, che affonda le sue radici nella notte dei tempi, esso è ancora fonte di nutrimento per l'uomo moderno che ha a cuore lo sviluppo della propria coscienza. La tradizione del Kriya Yoga è così remota da ricondurci addirittura agli insegnamenti dei Grandi maestri dell'Antichità, come il Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yuktswar, Paramhansa Yogananda e il suo diretto discepolo, Swami Kriyananda. Oggi Kriyacharya Jayadev Jaerschky, ultimo erede spirituale di un'illuminata tradizione, tenuta un tempo assolutamente segreta e diffusa solo in cerchie molto ristrette di discepoli devoti, ce la trasmette con grande cura e precisione, facendone l'argomento principale del presente libro».

ANTONIO NUZZO

Fondatore della Federazione Italiana Yoga e di Advaita Yoga Sangha, insegnante di yoga

Kriya

YOGA



INTRODUZIONE

Invocazione

Nella tradizione yogica, un incontro spirituale (*satsanga*) inizia con un'invocazione. Poiché questo libro è una sorta di *satsanga* fra tutti i lettori che condividono la ricerca interiore, vorrei iniziare con questi antichi versi:*

«**Non nascita, non morte né casta io ho;**
padre e madre io non ho.

Sono Lui, sono Lui, Beato Spirito, io sono Lui!
Oltre i voli della fantasia, senza forma io sono
e permeo le membra di tutti gli esseri;
non temo catene; sono libero, per sempre libero.
Sono Lui, sono Lui, Beato Spirito, io sono Lui!».¹

Benvenuto!

Caro amico, benvenuto! Ti auguro di poter imparare a volare velocemente verso la gioia e la libertà del tuo stesso essere attraverso la scienza del Kriya Yoga, «la rotta aerea» **verso la realizzazione del Sé**. Che cosa potrebbe essere più appagante dello scoprire dimensioni di te stesso che non avevi mai conosciuto? La scoperta del Sé è la più grande avventura possibile!

Ecco una breve visualizzazione, che illustra il viaggio aereo che compiamo quando entriamo in contatto con il nostro Sé interiore. Visualizzati in una giornata buia e piovosa, con fitte nubi tutt'intorno a te. Non puoi vedere in lontananza, tutto sembra piccolo. All'improvviso, però, scopri un aeroplano, sali al suo interno

* Una strofa tratta da "Atma-Shatakam" di Adi Shankaracharya, che Paramhansa Yogananda cantò quando ricevette l'iniziazione nell'antico Ordine degli swami.

e, nel giro di pochi minuti, ti trovi in alto, sopra le nubi. La vista è spettacolare, maestosa. Il sole risplende nel firmamento e tu comprendi che, in realtà, il sole risplende *sempre*, quando ci solleviamo al di sopra delle nubi. Ti senti a casa in questa espansione, in questa libertà. Cominci a sperimentare otto meravigliose sensazioni: puro amore; gioia incessante, o beatitudine; pace imperturbabile; profonda calma; luce divina; suoni interiori; vera saggezza e potere. Più numerose sono le sensazioni che colmano il tuo essere e più sarai in grado, una volta “atterrato” di nuovo sulla Terra, di adempiere con gioia alle tue responsabilità quotidiane, perché rimarrai interiormente colmo della bellezza dell’anima. Senti quanta libertà proviene dal vivere in questo modo!

Questi otto aspetti sono le qualità del Sé. Sono reali. Anche il volo interiore è reale: ti porta alla luce dell’occhio spirituale, e anche oltre.

Il nostro Sé è naturalmente collegato con le dimensioni supreme della Vita. Le sue potenzialità di espansione sono illimitate. Quanto più ci immergiamo in quella scoperta interiore e tanto più intuimmo che la nostra vita è molto più grande di ciò che conosciamo. Ci rendiamo conto che è molto meno fisica, e che è naturalmente collegata a una Realtà Infinita.

Durante il viaggio di scoperta interiore, possiamo scegliere (metaforicamente) se procedere a piedi, su un carro trainato da buoi, in automobile, in treno o in aereo. In questo libro descriveremo una «rotta aerea» verso la realizzazione del Sé: il Kriya Yoga. Non sei stanco di arrancare attraverso le giungle della teoria, del dogma e delle pratiche non scientifiche? Sali sull’aeroplano della sublime meditazione, e percorri una via più rapida verso lo Spirito!

Il nostro mondo

Viviamo in tempi interessanti e pieni di sfide, in cui le persone, ovunque, cercano la Verità spirituale. Il materialismo è stato a lungo la nostra “religione” globale e ha portato come conseguenza la cupidigia, il desiderio di potere (e quindi le guerre), la celebrazione della sensualità, il costante aumento delle malattie e del disagio psicologico, la perdita dei valori e un distruttivo dogmatismo religioso. Abbiamo bisogno di nuove soluzioni, e la buona notizia è che esistono! La soluzione più importante è dentro di noi, perché la situazione esteriore non è altro che il sintomo di una malattia spirituale.

Il nostro mondo ha estremo bisogno di riconnettersi con il Dio Infinito, in modo libero e piacevole. Senza questa connessione interiore, la società è come un albero privo di radici, destinato a seccarsi. Con essa, invece, è **possibile** una guarigione duratura. Il Kriya Yoga rappresenta una soluzione per tutta la nostra sofferenza, poiché ci apre alla Luce Eterna, alla luce che risplende dietro tutta l’apparenza esteriore. Dove c’è luce, non può esserci oscurità.

Un diamante

Questo libro presenta gli antichi insegnamenti del Kriya Yoga così come sono stati trasmessi da Paramhansa Yogananda e dal suo discepolo Swami Kriyananda. Si basa sul classico spirituale *Autobiografia di uno yogi* (edizione originale del 1946)*. Se non l’hai ancora letto, ti consiglio di mettere da parte questo libro e di leggere prima il capolavoro di Yogananda. È lui il Maestro!

Nell’*Autobiografia*, nel capitolo “La scienza del Kriya Yoga”, Yogananda espone i principi fondamentali della tecnica del Kriya. Tuttavia, poiché egli ha presentato quegli insegnamenti in modo leggero e discorsivo, offrendo con grande naturalezza una gemma dopo l’altra, è probabile che in buona parte essi non vengano realmente colti dal lettore. In questo libro osserveremo attentamente quelle gemme, scoprendo le numerose sfaccettature del Kriya Yoga come se ammirassimo da ogni lato uno splendido diamante.

Yogananda, in effetti, disse a un devoto: «Il Kriya è il tuo *chintamani*»,² cioè una pietra preziosa dotata del potere di appagare i desideri. Tuttavia, se una scimmia trovasse un diamante, non vedrebbe nient’altro che una semplice pietra. Nel vedere quello stesso diamante, una persona ignorante potrebbe pensare che si tratti di un pezzo di vetro. L’esperto, però, saprà di aver trovato una pietra di enorme valore. Questo libro ha lo scopo di aiutarci a comprendere che il Kriya Yoga è un diamante prezioso, poiché «Chi accoglie un profeta come profeta, avrà la ricompensa del profeta, e chi accoglie un giusto come giusto, avrà la ricompensa del giusto».[†]

In queste pagine, tuttavia, non verrà insegnata la tecnica vera e propria del Kriya Yoga, che non dovrebbe mai essere appresa attraverso un libro, su Internet o da un insegnante non autorizzato. È un grave errore sprecare questa tecnica in un modo così superficiale: potrebbe mai un libro trasmettere il raggio di luce che è stato tramandato per secoli, di generazione in generazione, da uno yogi all’altro? Il Kriya Yoga è un dono prezioso, da ricevere in una sacra iniziazione dopo un’accurata preparazione yogica e dopo aver sviluppato una sincera sintonia interiore con i maestri del Kriya. Yogananda sottolinea chiaramente questo punto nella sua *Autobiografia*: «Per rispetto di alcuni antichi precetti yogici, non posso fornire una spiegazione completa del Kriya Yoga nelle pagine di un libro destinato a un vasto pubblico. La tecnica vera e propria deve essere appresa da un *kriyaban* o *kriya yogi*; in questa sede ci si dovrà limitare a cenni generali».³

* Tutte le citazioni dall’*Autobiografia di uno yogi* contenute in questo libro sono tratte dall’edizione originale del 1946, pubblicata da Ananda Edizioni.

† Matteo 10, 41.

La struttura

Questo libro contiene una presentazione dettagliata del Kriya Yoga, con l'intento di trasmetterne l'antico potere, la profondità, l'autorità e la filosofia. È strutturato in questo modo:

- 1) Ogni capitolo inizia con una meditazione guidata di Yogananda (nelle sue parole originali), intitolata **“Assapora lo Spirito: una meditazione”**, al fine di creare la giusta atmosfera per leggere un libro sul Kriya. Pratica questa meditazione per un po', prima di continuare a leggere. In effetti, nell'*Autobiografia di uno yogi* il guru di Yogananda, Sri Yuktswar, consiglia di meditare prima di intraprendere qualunque studio profondo, perché «la saggezza non viene assimilata con gli occhi, ma con gli atomi».⁴
- 2) La parte successiva si intitola **“La filosofia del Kriya Yoga”** e presenta gli argomenti specifici di ogni capitolo: una delle tante facce del diamante.
- 3) In molti capitoli è inclusa una poesia, introdotta come **“Ispirazione poetica”**, quasi sempre tratta dal libro di Yogananda *Sussurri dall'Eternità*.^{*} Leggila ad alta voce, se possibile, per assorbirne pienamente la luce: queste poesie, infatti, riflettono un raggio di coscienza elevata.
- 4) Troverai poi una **“Ispirazione di Swami Kriyananda”**, tratta dai suoi discorsi informali sul Kriya.[†] È un'opportunità per incontrare “interiormente” uno dei grandi insegnanti moderni del Kriya Yoga: un discepolo intimo di Yogananda, che il Maestro stesso autorizzò a impartire la *Kriya diksha* (iniziazione al Kriya) appena otto mesi dopo averlo accolto come discepolo. Sembra che Yogananda non abbia mai affidato così presto questa sacra responsabilità a nessun altro discepolo. Egli disse a Kriyananda: «Hai un buon karma» e, cosa ancora più importante: «Troverai Dio alla fine della tua vita».
- 5) Ogni capitolo prosegue con **“Una storia vera”**, raccontata da Yogananda o da Swami Kriyananda. Le storie rendono vive le verità spirituali.
- 6) Segue poi una potente **“Affermazione dell'anima”**, sempre tratta dalle *Meditazioni metafisiche* di Yogananda (edizione del 1932).[‡] Leggila ad alta voce, con sincerità, cercando di assorbirne pienamente il valore. Ripetila diverse volte, a voce sempre più bassa e alla fine solo mentalmente. In questo modo, potrai sperimentarne gli effetti a tutti i livelli della tua coscienza. Yogananda

^{*} Tutte le citazioni da *Sussurri dall'Eternità* contenute in questo libro sono tratte dall'edizione a cura di Swami Kriyananda, pubblicata da Ananda Edizioni.

[†] Per informazioni sui discorsi di Swami Kriyananda in italiano o in inglese sul Kriya Yoga e molti altri argomenti: sangha@anandaedizioni.it.

[‡] Questa edizione originale non è stata finora pubblicata in italiano.

spiega: «Le parole che sono sature 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».⁵

- 7) La parte finale di ogni capitolo è una **“Richiesta-preghiera”** di Yogananda, tratta da varie fonti, tutte pubblicate prima del 1942. È un modo perfetto di concludere il capitolo: ripeti queste parole con concentrazione, per elevare la tua coscienza. Queste preghiere hanno il potere di attirare energia dal Cielo.

In altre parole, questo è un libro vivente, che richiede una partecipazione attiva. È carico delle vibrazioni di Yogananda ed è stato concepito per esercitare un forte impatto sulla tua vita.

Dio

La parola *Dio* viene usata frequentemente in queste pagine. Come dovremmo intendere questo termine? Dio non è certamente «un Personaggio venerabile, seduto su un trono in qualche angolo antisettico del cosmo!».^{*} Dio è quella Eterna Presenza Trascendentale dalla quale è emersa tutta la creazione. Gli yogi chiamano quello Spirito *Sat-chid-ananda*: Esistenza, Coscienza, Beatitudine o, nella traduzione di Yogananda: sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova beatitudine.

Quando Dio ha creato, l'Uno è divenuto Trino:

- Dio *dietro* la creazione: la Coscienza Cosmica, o *SAT*, o *Brahman Chaitanya*, il “Padre”;
- Dio *dentro* la creazione: la Coscienza Cristica, o *TAT*, o *Kutashta Chaitanya*, il “Figlio”;
- Dio *come* creazione: il “Verbo” che crea la Natura, o *Aum*, o *Pranava*, lo “Spirito Santo”.

Una spiegazione come questa, tuttavia, pur essendo intellettualmente illuminante, potrebbe non toccare il cuore. Il mistero che fa realmente fremere il cuore e che può diventare la più grande storia d'amore interiore, è questo: Dio, la Coscien-

^{*} Un'osservazione umoristica sulla concezione medioevale di Dio pronunciata da Sri Yuktswar nell'*Autobiografia di uno yogi* (p. 149).



Namasté

Il tradizionale saluto indiano: «Mi inchino a te», cioè: «Mi inchino all'anima divina».

za Eterna Intelligente, può assumere qualunque forma il devoto visualizzi nelle proprie preghiere. Dio non può essere limitato al “senza forma”, perché è troppo vasto per tali limitazioni. In altre parole, abbiamo la completa libertà di scegliere il modo in cui relazionarci con Dio. La *Bhagavad Gita** (4,11) insegna questa radicale libertà religiosa: «In qualunque modo ci si rivolga a Me, in quel modo Io rispondo. Tutti gli uomini, attraverso ogni sentiero, vengono a Me».⁶ Questo concetto rappresenta la morte del dogmatismo e la vittoria della nostra originalità religiosa. Swami Kriyananda era solito dire: «Se ami sinceramente Dio nella forma di un cocodrillo sacro, Egli verrà a te in quella forma». Questa libertà apre

la porta a un amore senza confini, che si libra dal cuore verso l'alto senza alcuna regola: un autentico amore per Dio che conduce all'estasi.

Questo amore personale, unito alla preghiera, porta dapprima all'unione con Dio, poi all'*Unione*. Al culmine del nostro viaggio spirituale, noi non solo ameremo e percepiremo Dio, ma Lo sperimenteremo come il nostro stesso Sé infinito.

Il Kriya Yoga è realmente un diamante, e soprattutto per un motivo: perché è uno strumento che fa risplendere il *vero* diamante della nostra anima. La nostra anima è sempre stata quella gemma scintillante, anche se è rimasta a lungo coperta dal fango. Il nostro compito è di farla risplendere nuovamente in tutta la sua gloria e di aiutare gli altri a fare la stessa cosa.

Yogananda insisteva nell'affermare che «Il peggior peccato è definirsi peccatori». Siamo fatti a immagine e somiglianza di Dio, e nulla può togliere valore alla nostra anima: nessun errore, nessun giudizio, nessun tratto spiacevole della nostra personalità. Yogananda diceva a tutti i suoi studenti: «Se solo sapeste quanto siete belli!». Ecco dunque un suggerimento: prenditi qualche attimo per meditare su questa affermazione. Medita sullo splendore, sull'unicità, sulla divina bellezza della tua anima. Senti la gioia che proviene da questa breve meditazione: una gioia che sgorga dalla tua anima, perché tu sai, intuitivamente, che questo messaggio è vero.

Qual è la differenza tra un santo e un ignorante? La luce del Sole Eterno risplende su entrambi, ma l'ignorante è come il carbone, che riflette poca luce. Un santo, invece, ha scoperto la purezza della propria anima, di quel diamante che riflette la brillantezza della Luce Cosmica. È questo lo scopo del Kriya Yoga.

Loka samasta sukhino bhavantu: possa tutto il mondo essere felice. Possiamo tutti noi diventare «milionari di sorrisi», come soleva dire Yogananda.

* La più amata e rispettata Scrittura dell'India. Tutte le citazioni dalla *Bhagavad Gita* contenute in questo libro sono tratte da *L'essenza della Bhagavad Gita* di Swami Kriyananda, Ananda Edizioni.



«*I maestri autorealizzati*
hanno santificato il suolo dell'India in ogni secolo;
moderni saggi simili al Cristo, come Lahiri Mahasaya
e il suo discepolo Sri Yukteswar, si levano a proclamare
che la scienza dello yoga è di vitale importanza
per la felicità umana e la longevità delle nazioni,
più di qualsiasi progresso materiale».

*Autobiografia di uno yogi*¹



Assapora lo Spirito: una meditazione

La gioia del silenzio

Siediti tranquillo e medita sulla gioia del silenzio. Pensa a quella gioia come alla comunione con Dio. Più mediterai e più ti renderai conto che *nient'altro* potrà darti quella gioia sottile, se non la gioia sempre crescente del silenzio.



La filosofia del Kriya Yoga

Una tradizione sacra

Il Kriya Yoga è una tecnica di liberazione interiore. È una pratica antica, insegnata dai più grandi yogi nel corso della Storia. Nei tempi moderni, il Kriya è stato donato nuovamente al mondo da una discendenza di giganti spirituali: il Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar e Paramhansa Yogananda. Do per scontato che il lettore abbia familiarità con le loro vite straordinarie, descritte approfonditamente nell'*Autobiografia di uno yogi*. Nel presente libro, sarà sufficiente presentarli accennando ad alcune loro caratteristiche interessanti.

Essenzialmente, vi è un duplice motivo per cui il Kriya Yoga ha così tanto potere: in primo luogo, esso offre una tecnica di meditazione elevatissima, che rappresenta il culmine della saggezza yogica. Inoltre, il Kriya Yoga giunge a noi con le benedizioni di yogi del più alto rango: maestri discesi sulla Terra non per imparare, ma esclusivamente per donare, per illuminare e liberare gli altri.

Nella sua *Autobiografia*, Yogananda descrive Lahiri Mahasaya con queste parole: «Per la sua capacità di elevare i discepoli a lui più vicini a una statura simile a quella di Cristo e per la sua vasta opera di diffusione della verità fra le masse, Lahiri Mahasaya è annoverato fra i salvatori dell'umanità».² Tutti i maestri del Kriya presentati in queste pagine sono anime di questa altezza spirituale.



La meditazione

L'anima ama meditare, perché nel contatto con lo Spirito sperimenta la più grande gioia.



PARAMHANSA YOGANANDA
il Premavatar

Yogananda (1893-1952) è un'autentica guida alla realizzazione del Sé per i nostri tempi. I suoi insegnamenti sono infinitamente profondi e coprono ogni aspetto della vita. Ciò nonostante, egli ha sempre affermato: «Io non sono il guru. Dio è il Guru». Parte della grandezza dei veri maestri è che non si considerano mai grandi: sono come una finestra limpida, attraverso la quale il sole può brillare pienamente portando luce a tutti. In queste anime non c'è più alcun "io". Una volta, quando fu lodato per la sua umiltà, Yogananda rispose: «Come può esserci umiltà, quando non c'è alcuna coscienza dell'ego?».

Yogananda è stato definito «il padre dello yoga in Occidente». C'è un motivo per questa definizione: oggi milioni di occidentali praticano lo yoga e la meditazione, ed è stato proprio Yogananda, circa un secolo fa, a dare il primo forte impulso al movimento dello yoga, iniziando a diffondere le verità vediche in ogni angolo della società moderna. Il famoso Swami Shivananda di Rishikesh lo definì appropriatamente come «un rappresentante ideale degli antichi saggi e veggenti che sono la gloria dell'India».

Yogananda è stato un pioniere e un "conquistatore" spirituale. Nel 1920, quando il mondo occidentale conosceva a malapena la parola *yoga*, egli comparve all'improvviso sulla scena, tenendo alta la bandiera della saggezza yogica, donando ispirazione e trasformando la vita delle persone, ovunque. Ben presto si avverò la predizione di un santo indiano, che poco prima della sua partenza dall'India gli aveva detto: «Figlio, va' in America. Ti sia scudo la dignità dell'antica India. La vittoria è scritta sulla tua fronte; sarai bene accolto da quel nobile popolo lontano». ³ Le parole di quel santo erano vere, poiché Yogananda fu accolto ovunque con apprezzamento e gratitudine. Ben presto la scienza dello yoga cominciò a penetrare nel cuore dell'Occidente: un amore che sarebbe rimasto vivo per sempre.

Diversi anni prima, due altri grandi swami avevano visitato l'America per un periodo di tempo relativamente breve: Swami Vivekananda, dal 1893 al 1897 e dal 1899 al 1902, e Swami Rama Tirtha, dal 1902 al 1904. Yogananda, dal canto suo, trascorse quasi tutta la sua vita adulta in Occidente, dal 1920 al 1952. Con il suo amore dinamico, egli divulgava gli insegnamenti della realizzazione del Sé conquistando i cuori di tutti. Il suo messaggio fu una rivelazione per gli americani, poiché offriva nuovi orizzonti, nuove visioni e sorprendenti esperienze interiori.

Non centinaia, ma decine di migliaia di persone assistettero alle sue lezioni. Il suo successo come conferenziere straniero fu senza precedenti. Anche la sua *Auto-*

biografia di uno yogi ha conquistato il mondo: da quasi settant'anni, ininterrottamente, è un **best-seller internazionale** ed è stata definita «uno dei cento migliori libri spirituali del ventesimo secolo». È ormai un classico riconosciuto, una lettura fondamentale per chiunque pratichi lo yoga.

Yogananda, soprattutto, è un Maestro d'Amore. Il suo guru, Sri Yukteswar, gli disse: «Tutti coloro che verranno a te con fede, alla ricerca di Dio, saranno aiutati. Quando li guarderai, la corrente spirituale che irradia dai tuoi occhi penetrerà nel loro cervello e modificherà le loro abitudini materiali, rendendoli più consapevoli di Dio». ⁴ Quella corrente continua a fluire con grande potere. Ci sono allievi e lettori che testimoniano di essere stati toccati e trasformati dal divino amore di Yogananda, che irradia dalla sua anima come un balsamo risanante. Egli è stato giustamente definito un *Premavatar*, un'incarnazione d'amore, e un mirabile esempio di Bhakti Yoga, lo yoga della devozione.

La vita terrena di Yogananda non fu una vita qualunque, ma fu divinamente prestabilita. Quando egli era ancora un neonato nelle braccia della madre, Lahiri Mahasaya esprese questa profezia sul suo futuro: «Come una locomotiva spirituale, condurrà molte anime al regno di Dio». ⁵

La sua vita, tuttavia, aveva uno scopo molto più ampio del condurre alcuni discepoli all'illuminazione: egli era destinato a compiere un'importante missione spirituale sul nostro pianeta. Nel 1894, quando Yogananda aveva appena un anno d'età, il Mahavatar Babaji rivelò che la sua vita avrebbe seguito un piano ben preciso. Come leggiamo nell'*Autobiografia di uno yogi*, egli disse al guru di Yogananda, Sri Yukteswar: «Ti invierò un discepolo che potrai formare affinché diffonda lo yoga in Occidente». ⁶ Lo confermò poco prima che Yogananda partisse per l'America, nel 1920: «Tu sei colui che ho prescelto per diffondere il messaggio del Kriya Yoga in Occidente». ⁷

Yogananda svolse questo compito con tutto il suo amore e la sua straordinaria energia. Fondò la *Yogoda Satsanga*, chiamata in seguito *Self-Realization Fellowship*, come strumento esteriore della sua missione e preparò numerosi discepoli affinché portassero avanti ed espandessero la sua grande opera.

Così come la nascita e la vita di Yogananda erano segretamente guidate da una Mano Divina, altrettanto lo fu la sua morte: il suo corpo rimase inespugnabilmente incorrotto per tre settimane dopo il suo trapasso. Non c'erano segni di decomposizione né alcuno dei comuni sintomi di deterioramento fisico. Fino al momento in cui la bara fu chiusa, Yogananda sembrava pacificamente addormentato. Fu un miracolo pubblico, mai verificatosi prima di allora sul suolo americano. Il fenomeno fu riportato dalla rivista *TIME* (il settimanale più diffuso nel mondo) il 4 agosto 1952 e fu confermato in una lettera con autentica notarile scritta dal responsabile dell'obitorio di Forest Lawn, il cimitero di Los Angeles dove il corpo di Yogananda fu sepolto. Nessuno sa se il suo corpo sia tuttora incorrotto.

Lo Shankaracharya di Kanchipuram, un leader spirituale indiano, comprendendo la vera statura spirituale di Yogananda, disse: «Una luce radiosa in mezzo alle tenebre, tale era la presenza di Yogananda in questo mondo. Anime così grandi vengono molto raramente sulla Terra, si incarnano solo quando l'umanità si trova in una condizione di estrema necessità».



SRI YUKTESWAR
il Gyanavatar

Yogananda definì il proprio guru, Sri Yukteswar (1855-1936), un «Leone di Dio». Sri Yukteswar era un santo maestoso, indomito e potente, e perfino la sua fisionomia, come leggiamo nell'*Autobiografia*, era caratterizzata da una «testa leonina».

Yogananda descrisse se stesso come una persona dal temperamento principalmente devozionale, mentre il suo guru era completamente permeato di *gyana* (saggezza). Il suo cuore non lasciava trapelare i sentimenti e la sua mente, acuta e brillante, era come il bisturi di un chirurgo e non lasciava spazio ad alcun comodo compromesso. Ogni parola del Leone Divino era soppesata interiormente affinché contenesse

soltanto la Verità. Sri Yukteswar era la personificazione stessa del Gyana Yoga, lo yoga della discriminazione, ed è per questo che Yogananda lo definì *Gyanavatar*, incarnazione di saggezza.

A Sri Yukteswar spettò il compito, assegnatogli da Babaji, di preparare Yogananda per la divulgazione del Kriya Yoga in Occidente. Come si può immaginare, non era facile seguire un tale maestro: come leggiamo nell'*Autobiografia*, Sri Yukteswar «si esprimeva soltanto in termini di fredda matematica spirituale»⁸ e la sua formazione «non può che essere definita “drastica”».⁹ Molti discepoli fuggivano dalla sua «inesorabile sferza»¹⁰ e, per quel motivo, il Leone del Bengala non ebbe mai un grande seguito. Yogananda, però, comprendeva il lato positivo di questa disciplina e diceva spesso: «Trasformando me, egli ha trasformato milioni di persone».

Il secondo compito, di grande importanza per il mondo, assegnato a Sri Yukteswar da Babaji fu di scrivere un libro per dimostrare che le Scritture di Oriente e Occidente insegnano sostanzialmente le stesse verità. Quel libro, *La scienza sacra*, non è facile da comprendere, ma servì come fondamento filosofico per la missione di Yogananda relativamente al Kriya Yoga. Yogananda, infatti, si adoperò instancabilmente per unire la religione di Oriente e Occidente, affermando pubblicamente che i suoi insegnamenti presentavano sia «lo yoga originario di Krishna» sia

«il Cristianesimo originario di Gesù». La cecità non vede altro che separazione, ma l'occhio illuminato percepisce l'unità sottostante.

Sri Yukteswar era sposato e aveva una figlia; dopo la morte della moglie, entrò ufficialmente a far parte dell'Ordine degli swami. Un fatto degno di nota è che il Mahavatar Babaji gli assegnò il titolo di swami molto tempo prima di quell'evento ufficiale, a un *Kumbha Mela** nel 1894, quando Sri Yukteswar era ancora sposato. Come leggiamo nell'*Autobiografia di uno yogi*, sua moglie morì dopo il trapasso di Lahiri Mahasaya, avvenuto nel 1895. In altre parole, Babaji fece di Sri Yukteswar uno swami sposato, uno swami che addirittura *viveva* con la moglie. In India, uno swami sposato era (ed è tuttora) un qualcosa di rivoluzionario, perfino scioccante. Sri Yukteswar, tuttavia, accettò saggiamente quel ruolo, presentandosi nella *Scienza sacra* con il suo nome di famiglia (al quale, solitamente, gli swami rinunciano): Priya Nath Swami.†

In questo modo Babaji, attraverso Sri Yukteswar, aprì nuovi orizzonti per gli swami, mostrando la necessità di una riforma nell'epoca attuale. Swami Kriyananda, in seguito, ha concretizzato questa riforma creando l'«Ordine dei *nayaswami*», nel quale i *nayaswami* (cioè i “nuovi swami”) possono essere sposati e possedere dei beni e non hanno l'obbligo di rinunciare ai legami famigliari. I *nayaswami* indossano abiti color blu reale, il colore della Coscienza Cristica o *Kutashtha Chaitanya*.

Sri Yukteswar era anche un temerario astrologo vedico e con i suoi calcoli rivoluzionari spiegò che il nostro sistema solare è entrato in una nuova era: il *Dwapara Yuga*, l'era dell'energia. Questo insegnamento rappresentò una grave offesa per gli indiani ortodossi, la maggior parte dei quali è tuttora convinta che viviamo ancora nel *Kali Yuga*, l'epoca oscura. Non fu cosa da poco, tanto che la tipografia dove Sri Yukteswar pubblicò le sue scoperte fu addirittura presa d'assalto con un lancio di pietre.

Sri Yukteswar fondò anche un'organizzazione, la *Sadhu Sabha* (Società di santi), auspicando la collaborazione tra i leader di diverse tradizioni e confessioni per introdurre uno spirito scientifico nella religione. Nella sua rivista, *Sadhusambad*, egli pubblicò diversi articoli, come pure i capitoli della *Scienza sacra*. All'epoca del suo trapasso, nel 1936, egli nominò Yogananda suo successore come presidente della *Sadhu Sabha*.

Yogananda ebbe certamente un ruolo di rilievo tra i discepoli di Sri Yukteswar. Il Leone del Bengala, che mostrava raramente ai propri discepoli perfino il minimo segno di affetto, una volta gli rivolse queste tenere parole, come leggiamo nell'*Autobiografia di uno yogi*: «“Durante la mia vita coniugale, spesso desiderai ardentemente

* Il più importante raduno spirituale dell'India, che si tiene ogni tre anni in quattro diverse località. Il *Kumbha Mela* principale si tiene ogni dodici anni ad Allahabad. Milioni di persone partecipano a questi raduni, inclusi santi che fanno solitamente vita da eremiti ma intervengono ai *Kumbha Mela* per trasmettere le loro benedizioni ai pellegrini.

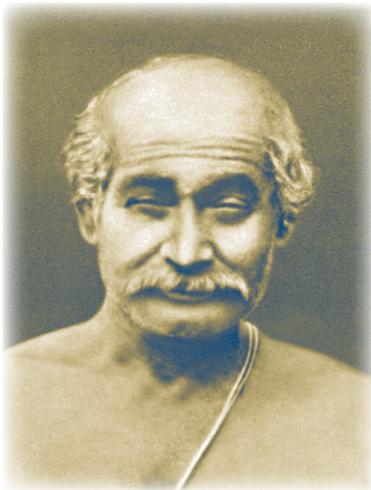
† Yogananda seguì questo esempio conferendo il titolo di *swami* al suo principale discepolo, James Lynn, che era sposato. Lo fece con un voto e una cerimonia formale, dandogli la tradizionale veste arancione e il nome monastico di Rajarshi Janakananda. Rajarshi viveva con la moglie, Frieda, che morì dopo di lui come leggiamo nel libro *A Paramhansa Yogananda Trilogy of Divine Love*, di Durga Mata. Anche Rajarshi, quindi, divenne un anticonvenzionale “swami sposato”.

un figlio maschio da istruire sul sentiero dello yoga. Quando tu entrasti nella mia vita, però, mi sentii appagato: in te ho trovato mio figlio”. Due lacrime cristalline brillarono negli occhi di Sri Yukteswar. “Yogananda, ti amerò sempre”.¹¹

Yogananda ricambiava quell'amore. In una **Ispirazione poetica**, egli scrisse:

*Il mio Guru*¹²

Tu, Luce della mia Vita,
sei venuto a diffondere il fulgore della saggezza
lungo il sentiero della mia anima.
Secoli di oscurità sono svaniti
al sopraggiungere del tuo luminoso aiuto.
Come un bambino capriccioso
ho pianto per la mia Madre Divina, ed Ella è venuta a me
nelle sembianze del mio Guru, Swami Sri Yukteswar ...
Mi inchino a te come voce udibile del Dio silenzioso;
mi inchino a te come porta divina
che conduce al tempio della salvezza.
Mi inchino a te, al tuo maestro, Lahiri Mahasaya,
araldo dello Yoga nel Bengala,
e depongo i fiori della mia devozione ai piedi di Babaji,
nostro supremo maestro!



LAHIRI MAHASAYA
lo Yogavatar

Sri Yukteswar descrisse il suo guru, Lahiri Mahasaya (1828-1895), con queste parole: «Come uomo e come yogi fu più grande di ogni altro maestro della cui vita io mi sia occupato nelle mie ricerche».¹³

Lahiri Mahasaya è stato definito “il padre del Kriya Yoga”, perché fu lui a diffonderlo ampiamente nella società. Il modo in cui lo fece è profondamente significativo. Il suo guru, il Mahavatar Babaji, gli disse: «Vi è uno scopo profondo nel fatto che tu non mi abbia incontrato, questa volta, prima di essere già un uomo sposato e con modeste responsabilità lavorative».¹⁴

Quello «scopo profondo» era mostrare che il Kriya Yoga non era destinato esclusivamente a

monaci e monache, ma anche a uomini e donne comuni, in ogni angolo della società moderna. Babaji gli disse: «Milioni di persone gravate da legami familiari e pesanti responsabilità terrene riceveranno da te un nuovo incoraggiamento, essendo tu un padre di famiglia come loro».¹⁵

Per assolvere quello scopo specifico, Lahiri Mahasaya condusse una normale vita di famiglia nella frenetica Benares, con la moglie (a volte brontolona), il lavoro quotidiano di contabile, i figli e una casa da mantenere con uno stipendio assai modesto. Il maestro dimostrò come bilanciare la vita esteriore e interiore e spiegò che questo stile di vita è il sentiero migliore per i moderni ricercatori spirituali: «Adempiere alle proprie responsabilità terrene è, infatti, il sentiero più elevato, a condizione che lo yogi, restando esente da ogni coinvolgimento mentale in desideri egoistici, svolga la propria parte come volenteroso strumento di Dio».¹⁶

Lahiri Mahasaya aveva manifestato il profondo desiderio di rimanere con Babaji sull'Himalaya, ma obbedì alle istruzioni del suo guru di servire tra le folle cittadine. Per questo motivo, può essere considerato un perfetto esempio di Karma Yoga, lo yoga dell'azione disinteressata. Yogananda, tuttavia, diede una definizione più profonda di quel grande maestro, chiamandolo *Yogavatar* o “incarnazione dello yoga”.

Babaji aveva detto a Lahiri Mahasaya: «Dona liberamente il Kriya a tutti coloro che umilmente chiedono aiuto».¹⁷ Lahiri prese sul serio la parola *tutti* e il risultato fu una vera e propria riforma sociale: egli cercò in ogni modo di dissolvere il rigido bigottismo di casta del suo tempo e di superare le antiche rivalità religiose, iniziando al Kriya Yoga indù, mussulmani, cristiani, monisti e dualisti, persone di tutte le fedi o prive di una particolare fede. La religione e la casta non importavano: egli accoglieva e istruiva tutti con grande imparzialità.

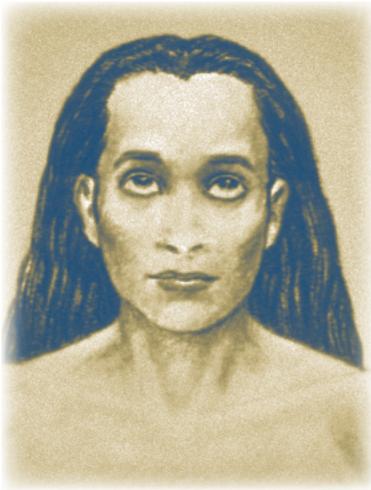
Sembra proprio che il Kriya Yoga abbia un aspetto rivoluzionario: Babaji, in modo assolutamente non ortodosso, fece di Sri Yukteswar uno “swami sposato”. Lahiri Mahasaya combatté contro le norme sociali più radicate, il sistema delle caste e le barriere religiose. Sri Yukteswar creò un rivoluzionario sistema di *yuga*. Infine, come vedremo, Yogananda rivoluzionò il modo di impartire il Kriya Yoga. Nessuno mette «vino nuovo in otri vecchi»,* potrebbe osservare Gesù circa lo spirito di riforma dei maestri. Sovente, sono i discepoli che hanno difficoltà ad abbandonare i vecchi modi di fare ortodossi, al punto da nascondere ogni comportamento o insegnamento “sconveniente” dei maestri, per adattarlo ai loro vecchi “otri”.

* Matteo 9,17.



Il nostro tempio

Il nostro corpo è il tempio di Dio. La spina dorsale è l'altare. Il Kriya Yoga risveglia questa consapevolezza.



BABAJI
il Mahavatar

Il Mahavatar Babaji è l'immortale guru di Lahiri Mahasaya e il guru supremo di tutti i kriya yogi. *Mahavatar* significa "grande avatar" o "grande incarnazione divina".

Pochissime persone possono comprenderlo. Nell'*Autobiografia di uno yogi*, Sri Yukteswar spiega: «Lo stato spirituale di Babaji è al di là della capacità di comprensione umana. La visione ristretta degli esseri umani non riesce a cogliere la sua stella trascendente. È vano persino il tentativo d'immaginare il grado di realizzazione di un *avatar*. Esso è inconcepibile».¹⁸

Babaji è la principale forza che sostiene il movimento del Kriya Yoga e opera dietro le quinte, nascosto agli occhi del pubblico. Come

sanno i lettori dell'*Autobiografia di uno yogi*, la sua età è sconosciuta e il suo corpo è perennemente giovane. Babaji ha una pelle chiara e un corpo bello e forte, che irradia un percepibile bagliore. I suoi occhi sono teneri, scuri e calmi, i suoi capelli sono color rame, la sua voce è melodiosa. Babaji non è soltanto il supremo maestro del Kriya Yoga, ma guida anche, segretamente, diversi altri sentieri spirituali, poiché la sua missione «è stata quella di assistere i profeti nel portare a termine gli speciali incarichi assegnati loro dal Divino».¹⁹

Babaji vive tuttora nella zona di Badrinarayan, o Badrinath, nascosto agli sguardi umani. Fortunatamente, appare di tanto in tanto ai devoti, in varie forme. Quanta poca importanza abbia per lui la forma fisica, è evidente da questa sua osservazione riportata nell'*Autobiografia*: «Vi è forse qualche differenza se ammanto di un'onda visibile o invisibile l'oceano del mio Spirito?».²⁰

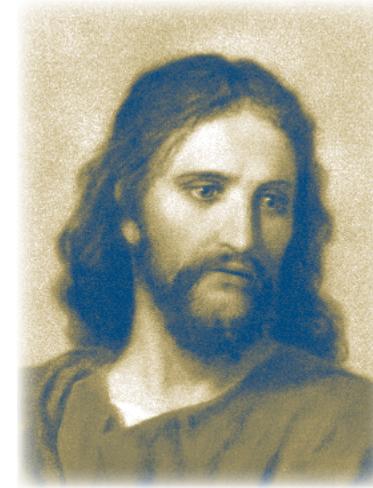
Numerosi santi lo hanno incontrato sull'Himalaya e continuano a incontrarlo. Swami Paramananda, uno yogi di 124 anni, ha spiegato ai pellegrini che gli facevano visita: «Anche voi potreste averlo visto, ma ci vuole potere spirituale per riconoscerlo».

Un altro santo ha condiviso il suo metodo personale per incontrarlo: «Devi ritirare il *prana* e uscire dal corpo. A quel livello puoi incontrare Babaji, da yogi a yogi».

Un nostro amico indiano molto devoto, Mahavir Singh, una volta parlò con un *sadhu* radioso, senza rendersi conto di chi fosse. Quel *sadhu* lo sbalordì, mostrando di conoscere ogni dettaglio della sua vita. Alla fine, quando Mahavir volle dargli amorevolmente un'offerta pur non avendo quasi nulla, il *sadhu* profetizzò: «Il denaro ti arriverà attraverso i miei allievi occidentali». Quando, in seguito, Mahavir incontrò un gruppo di pellegrini di Ananda che gli regalarono l'*Autobiografia di uno yogi*, nel vedere il ritratto di Babaji lo riconobbe immediatamente come

il *sadhu* che aveva incontrato e da allora è diventato suo seguace. Oggi Mahavir ha fondato la *Ananda Rainbow Association*, che sostiene i villaggi himalayani con campi medici, servizi scolastici e progetti agricoli. Il nome di Babaji è sempre sulle sue labbra.*

Babaji è al di là di ogni definizione e descrizione. A grandi linee, può essere descritto come un'incarnazione angelica del Raja Yoga, lo yoga della meditazione, che ha un unico scopo: *moksha*, la liberazione.



GESÙ

GESÙ CRISTO E KRISHNA

Gesù Cristo e Sri Krishna appartengono entrambi alla tradizione del Kriya Yoga: come vedremo, Yogananda ha affermato che entrambi hanno insegnato il Kriya. Se è così, si può presumere che il Kriya non fosse la loro missione esclusiva nel mondo, nello stesso modo in cui Babaji, oggi, assiste numerosi profeti e non uno soltanto.

Chi mai, tuttavia, può comprendere l'operato cosmico di anime come queste? Cristo rimproverò perfino i suoi apostoli perché non lo capivano, quindi chi sarà sufficientemente sfrontato da affermare di comprenderlo? Krishna si trasformò nel suo Sé senza forma da-

vanti ad Arjuna, per fargli capire che era molto più vasto di quanto ci si potesse aspettare.[†] Arjuna, non potendo sopportare tale visione, lo supplicò di assumere nuovamente la piccola forma a lui conosciuta. Se Krishna era troppo grande per Arjuna, chi mai oserà affermare di comprenderlo?

Si possono facilmente visualizzare Cristo e Krishna sorridere benevolmente dei loro seguaci ortodossi, convinti di conoscere le loro intenzioni e il loro operato e impegnati a proclamare a gran voce la propria "saggezza". «Il nostro credo è il più grande di tutti» è un'affermazione comune a molte religioni, un at-



KRISHNA

* Chi fosse interessato a ricevere maggiori informazioni su questo meritevole progetto, può contattare Mahavir Singh Rawat all'indirizzo: mahavirananda@hotmail.com.

† Si veda *Bhagavad Gita*, capitolo undicesimo.

teggimento che, con il tempo, giungerà a essere considerato infantile e immaturo. La convinzione di conoscere la Verità è **destinata a trasformarsi in rispettosa umiltà. I nostri “otri” devono rompersi**, perché non possono contenere il vino nuovo.

Questi due santi sublimi, Cristo e Krishna (nella sua incarnazione come Babaji), operano insieme per la salvezza spirituale delle anime. Furono Cristo e Babaji, insieme, a inviare Yogananda in Occidente come “ambasciatore” del Kriya Yoga. Il loro obiettivo comune è quello di condurre le anime al culmine dell’evoluzione umana: la realizzazione del Sé, l’unione divina e la liberazione finale.



Ispirazione di Swami Kriyananda *La liberazione*²¹

Quando l’anima raggiunge la liberazione finale, diventa un *siddha* (“essere perfetto”) o *param mukta* (“anima supremamente libera”). Perfino in questo stato l’individualità non è perduta, ma viene conservata nel ricordo dell’onniscienza. Il karma delle numerose incarnazioni di John Smith è stato dissolto nell’Infinito, ma il *ricordo* di tutte quelle vite, ormai spiritualizzato, rimane come realtà eterna nella memoria divina. L’anima, tuttavia, una volta raggiunto questo stato di libertà suprema, riattiva raramente la sua individualità ricordata, e non lo fa *mai* se non su comando della Volontà Divina. Quando un’anima supremamente libera ritorna in questo mondo, viene solo per il bene dell’umanità. Una simile incarnazione è chiamata *avatar*, o “incarnazione divina”.

Tale, ci disse il Maestro, fu Babaji, il primo guru della nostra discendenza diretta, e tali furono anche Lahiri Mahasaya – che il Maestro soleva chiamare *Yogavatar*, o “incarnazione dello yoga” – e Swami Sri Yukteswar, nel quale il Maestro individuava il *Gyanavatar*, o “incarnazione di saggezza”, dell’India moderna.

«Signore» chiesi un giorno al Maestro nel suo ritiro nel deserto «*voi siete un avatar?*».

Con placida semplicità egli rispose: «Ce ne sarebbe voluto uno per dare avvio a un’opera di questa importanza».



Una storia vera *A coloro che mi pensano vicino*

Norman Paulson, un discepolo di Yogananda, ha raccontato questa storia: una notte, dopo il trapasso del Maestro, era sdraiato sul letto quando all’improvviso la porta si spalancò. Yogananda entrò nella stanza, solido e concreto come qualunque persona in carne e ossa. Diede a Norman qualche severo consiglio, poi se ne andò. La porta, che non aveva neppure toccato, si richiuse dietro di lui.

Dopo la loro “morte”, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar e Yogananda sono tutti apparsi ai loro devoti, non solo in visione, ma anche nel corpo. I grandi maestri del Kriya non sono mai distanti, mai irraggiungibili. Ognuno, a modo proprio, ha promesso di rimanere sempre intimamente vicino ai devoti.

Yogananda ha dato un consiglio pratico chi desidera sentire la sua presenza vivente: «A coloro che mi *pensano* vicino, io sarò vicino».²²

Sri Yukteswar ha lanciato una grande sfida ai devoti che desiderano incontrarlo: «Dillo a tutti! Chiunque sappia, per averne preso coscienza nello stato di *nirbikalpa samadhi*, che la vostra terra è un sogno di Dio, potrà venire sul pianeta più sottile di Hiranyaloka, anch’esso fatto di sogno, dove mi troverà risuscitato in un corpo esattamente uguale a quello terrestre. Yogananda, dillo a tutti!».²³

Lahiri Mahasaya ha fatto questa speciale promessa: «Sono sempre con coloro che praticano il Kriya. Vi guiderò fino alla Casa Cosmica grazie alla continua espansione delle vostre percezioni».²⁴

Infine, il Mahavatar Babaji ha promesso di essere vicino ai suoi devoti in un modo ancora diverso: Lahiri Mahasaya ha affermato che «ogni volta che qualcuno pronuncia con reverenza il nome di Babaji, quel devoto attrae su di sé un’istantanea benedizione spirituale».²⁵



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 ricercatori sinceri della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé". Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali.

Il grande Maestro dimostrò personalmente il potere di queste pratiche nella sua vita vittoriosa e persino al momento della morte: tre settimane dopo il suo trapasso, al momento di chiudere la bara, il suo corpo era ancora in uno stato di perfetta incorruttibilità.



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, che ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha dato il via alla 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.



KRIYACHARYA JAYADEV JAERSCHKY

Jayadev Jaerschky è 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 Paramhansa Yogananda attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Nel 1991 ha ricevuto l'iniziazione al Kriya Yoga da Swami Kriyananda, che lo ha incoraggiato a insegnare e, più tardi, a scrivere libri.

Jayadev tiene ogni anno 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'arco dell'anno formando nuovi insegnanti di Ananda Yoga, uno stile di Hatha Yoga basato sugli insegnamenti del Kriya Yoga.

Jayadev è autore di otto libri sullo yoga: *Kriya Yoga*; *Gli esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda* (con DVD); *Respira che ti passa!*; *L'Eterno Presente*; i tre titoli della collana *Yoga Therapy*; e il volume di prossima pubblicazione *Yoga e preghiera*. Ha anche curato l'edizione delle raccolte *Aforismi per la vita*, *Come un raggio di luce* e *108 Palpiti d'Amore*.

Canta con passione, suona la chitarra e ha pubblicato tre CD devozionali: *Canti Cosmici*, *Love God* e *L'Eterno Presente*.

Ogni anno Jayadev guida un pellegrinaggio in India, nei luoghi sacri dell'Himalaya. La meta principale è Badrinath, il luogo dove risiede Mahavatar Babaji, il supremo maestro della tradizione del Kriya Yoga.

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



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 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.

Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi visitare il sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.



ANANDA YOGA ACADEMY

CORSI DI FORMAZIONE CON RICONOSCIMENTO
INTERNAZIONALE

Ananda significa beatitudine.

L'*Ananda Yoga* è quindi lo yoga della gioia interiore.

Se a te non basta assaggiarla, ma vuoi anche condividerla...

se desideri far parte di un'amorevole famiglia di
insegnanti di yoga e meditazione in tutta Italia...

se vorresti una formazione per insegnanti
profonda, professionale, trasformante...

se ami lo yoga che porta a una profonda spiritualità...

allora la *Ananda Yoga Academy* offre
la formazione giusta per te.



La *Ananda Yoga Academy* comprende due scuole. Entrambe offrono programmi di formazione per insegnanti e portano al conseguimento di diplomi riconosciuti a livello internazionale. Fondata nel 2008 e basata sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, la scuola accetta studenti da tutta Europa.



FORMAZIONE PER INSEGNANTI 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 anche nel corso di qualche anno:

- 3 corsi intensivi di 6 giorni • 3 corsi intensivi di 5 giorni
 - 1 corso di 5 giorni per la pratica intensiva della meditazione
- TOTALE: 350 ore di formazione, così suddivise:
- 150 ore di pratica delle tecniche di meditazione
 - 190 ore di apprendimento della filosofia del *Raja Yoga* e di metodi di insegnamento
 - 10 ore di insegnamento agli studenti.

FR A 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*.



FORMAZIONE PER INSEGNANTI DI HATHA YOGA

La *Scuola Europea di Ananda Yoga* offre due possibilità di formazione nell'Hatha Yoga classico:

- una per i praticanti esperti che intendono intraprendere un percorso di crescita personale e professionale e **diventare insegnanti**;
- una per tutti coloro che intendono **ampliare o approfondire lo studio e la conoscenza** dell'Hatha Yoga e di tutto ciò che sta dietro e intorno alla pratica fisica (filosofia, anatomia, *pranayama*, *bandha*, sequenze e tanto altro).

La *Scuola Europea di Ananda Yoga* è riconosciuta a livello internazionale da Yoga Alliance. Il 1° livello prevede 448 ore, incluse 22 ore di tirocinio in un centro Ananda Yoga; il 2° livello prevede 558 ore complessive di formazione. In Italia è inoltre iscritta nel registro nazionale delle A.S.D. tenuto dal CONI.

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. Trovaci a www.anandayoga.eu | info@anandayoga.eu.

Maggiori dettagli su entrambe le scuole sono disponibili sul sito: www.anandayoga.eu



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.



RAJA YOGA

Il manuale completo di yoga e meditazione
Swami Kriyananda

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.

AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

Edizione originale del 1946
Paramhansa Yogananda

Uno dei classici spirituali più amati degli ultimi sessant'anni, ora nell'edizione fedele alla versione originale del 1946. Lo spirito e le vibrazioni del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda sono qui catturati in tutta la loro inalterata forza e immediatezza. Un libro straordinario, che dona ispirazione, speranza e illuminazione ai ricercatori della verità di ogni sentiero. Questa nuova traduzione include brani affascinanti finora inediti in italiano. 528 pagine, con fotografie in bianco e nero.



AUDIOLIBRO: Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. Il CD Mp3 contiene oltre 5 ore di ispirazione.



SUSSURRI DALL'ETERNITÀ

Paramhansa Yogananda

Tra i più ispiranti libri di preghiere mai scritti! In questa raccolta, Yogananda condivide i suoi meravigliosi pensieri colmi di anelito al divino, ispirandoci a cogliere la segreta presenza di Dio negli eventi quotidiani. 320 pagine.



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Paramhansa Yogananda

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. 200 pagine, con fotografie.



COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

Paramhansa Yogananda

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



COME AMARE ED ESSERE AMATI

Paramhansa Yogananda

Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri, senza paura di essere respinti. Questo libro è una guida pratica per espandere i confini del nostro amore; superare le cattive abitudini che compromettono la vera amicizia; scegliere il partner giusto e creare un rapporto duraturo; fare l'esperienza dell'Amore Universale dietro tutte le nostre relazioni. 192 pagine, con fotografie.



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Paramhansa Yogananda

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questa raccolta di brani inediti ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. Contiene indicazioni concrete ed efficaci per attingere alle invincibili qualità dell'anima, sintonizzarsi con la presenza divina e superare gli ostacoli più grandi, come la paura, il nervosismo e la collera. 208 pagine, con fotografie.



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Paramhansa Yogananda

Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti inediti Paramhansa Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza. 176 pagine, con fotografie.



COME ESSERE SANI E VITALI

Paramhansa Yogananda

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



CONVERSAZIONI CON YOGANANDA

461 dialoghi inediti del grande maestro, con DVD
Swami Kriyananda

Per più di cinquant'anni Kriyananda ha custodito questi preziosi "appunti" presi durante i suoi anni accanto il Maestro e, dopo avere meditato a lungo su queste verità, condivide con noi questi gioielli di saggezza, devozione e umorismo.



DVD ALLEGATO: Swami Kriyananda ci spiega, con intimità e chiarezza, come ha incontrato Paramhansa Yogananda nel 1948 e come è stata trasformata la sua vita. 52 minuti.



PARAMHANSA YOGANANDA

Una biografia, con ricordi e riflessioni personali
Swami Kriyananda

«Perché una nuova biografia, quando egli stesso ha scritto un resoconto della sua vita, già famoso in tutto il mondo?». «La risposta» dice Swami Kriyananda «è che egli scrisse il suo libro con un tale spirito di umiltà che il lettore può dedurre la grandezza spirituale dell'autore solo dal suo perfetto atteggiamento in ogni situazione». 366 pagine, con fotografie.



RESPIRA CHE TI PASSA

Tecniche di respirazione per l'autoguarigione
Jayadev Jaerschky

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 approfondire il respiro. 168 pagine con foto a colori.



IN ALLEGATO: Un CD di respirazioni guidate tratte dal libro, per corpo, mente e anima.



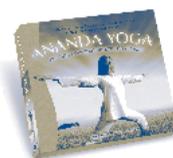
L'ETERNO PRESENTE

Guida pratica per raggiungere le vette della felicità
Jayadev Jaerschky

Un manuale pratico che ci guida verso il più grande appagamento possibile. Strutturato come la scalata a una montagna interiore, il libro offre una pratica preziosa per ogni giorno, per condurre il lettore fino alle vette dell'Eterno Presente. 180 pagine con illustrazioni.



IN ALLEGATO: Un CD con affermazioni tratte dal libro, cantate in inglese e italiano per rafforzare piacevolmente il messaggio del vivere nel momento presente.



ANANDA YOGA

Per una consapevolezza più elevata
Swami Kriyananda

Basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, l'*Ananda Yoga* ci offre l'*Hatha Yoga* così come era originariamente inteso: come strumento per elevare la coscienza e contribuire allo sviluppo spirituale. Con indicazioni sugli aspetti spirituali di ogni posizione. Un gioiello per chiunque pratichi lo yoga. 252 pagine, con foto a colori.



COLLANA YOGA THERAPY

Jayadev Jaerschky

Questa collana presenta gli insegnamenti dell'*Ananda Yoga* come soluzione naturale, semplice ed efficace ad alcuni dei più comuni disturbi, per guidare il lettore nella riscoperta del suo naturale stato di salute, armonia ed equilibrio. La collana presenta gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda. I primi tre libri della collana sono intitolati: *Vincere l'insonnia*, *Vincere lo stress* e *Vincere il mal di schiena*. 144 pagine con foto a colori. In co-edizione con Giunti Editore SpA.



L'INTELLIGENZA INTUITIVA

Come riconoscere e seguire la guida interiore
Swami Kriyananda

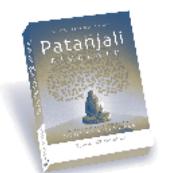
Questo libro spiega con estrema chiarezza che cos'è l'intelligenza intuitiva, come sintonizzarsi con essa, come fidarsi dell'intuizione e come riconoscere la falsa guida. Nella seconda parte spiega le pratiche semplici e necessarie per accedere alla guida supercosciente latente in ognuno di noi. 120 pagine.



AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Swami Kriyananda

Un richiamo alla nostra essenza più vera, un prezioso strumento di trasformazione personale. Il libro contiene 52 affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno, per cambiare le abitudini negative cristallizzate nel subconscio e i blocchi psicologici, per acquisire nuove qualità ed esprimere al meglio le nostre potenzialità spirituali. 128 pp. con immagini. **Anche in versione CD:** le affermazioni del libro suddivise in quattro percorsi guidati, quattro libri con CD raccolti in pratici cofanetti. Ognuno con 1 libro di 64 pagine e 1 CD 40 min.



PATANJALI RIVELATO

La vera voce dello yoga
Swami Kriyananda

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



LE RIVELAZIONI DI CRISTO

Proclamate da Paramhansa Yogananda
Swami Kriyananda

Attingendo alla saggezza e agli insegnamenti del grande maestro Paramhansa Yogananda, il suo discepolo Swami Kriyananda ci offre in questo libro una visione del Cristianesimo moderna, potente e libera dal dogmatismo. Quest'opera riporta alla luce il Cristianesimo originario, dimostrando attraverso una profonda e yogica lettura dei Vangeli l'unità di tutte le religioni, donando nuova autorevolezza alle parole di Cristo e mostrandone la completa compatibilità con le scoperte della scienza. 400 pagine.



L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA

Commentata da Paramhansa Yogananda
Swami Kriyananda

Swami Kriyananda, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con il suo guru, ha magistralmente completato questo *opus magnum*. Destinato a diventare un classico spirituale, questo commento rende gli antichi insegnamenti di questa bibbia induvivi, attuali e comprensibili per tutti. 552 pagine.



ATTRARRE LA PROSPERITÀ

Come ottenere tutto ciò che serve al momento giusto
Swami Kriyananda

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



DVD ESERCIZI DI RICARICA

Paramhansa Yogananda

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



IL GUSTO DELLA GIOIA

Cucina sana e naturale per il corpo, la mente e l'anima
Mahiya Zoé Matthews

Per essere o diventare vegetariano non occorre soltanto sapere come bilanciare la propria dieta, ma anche come cucinare pietanze deliziose e salutari per il benessere fisico. Ispirato ai consigli di Paramhansa Yogananda sull'alimentazione, questo libro ci accompagna in un'avventura gioiosa nel mondo della nutrizione. Include 150 ricette deliziose, accompagnate da bellissime foto, facili da seguire, gioiose da creare e gustose da mangiare. 448 pagine, con fotografie a colori.

ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Il nuovo Sentiero

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

Il matrimonio come espansione del sé

Un luogo chiamato Ananda

Speranza per un mondo migliore!

La religione nella nuova era

La promessa dell'immortalità

COLLANA POEMI

Poesie dall'Eternità

La terra del sole d'oro

Il gioiello nel loto

Il Cantante e l'usignolo

BIOGRAFIE DI SWAMI KRIYANANDA

Swami Kriyananda come noi lo conosciamo

La fede è la mia armatura

LIBRERIA DIGITALE

Tutti i libri del nostro catalogo sono disponibili anche in ebook. Scaricali dal nostro sito:

www.anandaedizioni.it/e-book.html



Prima edizione italiana: giugno 2014

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 88897586 258



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

Finito di stampare nel giugno 2014 presso CSR Tipolitografia, Roma



Kriyacharya JAYADEV Jaerschky

Jayadev Jaerschky è 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 Paramhansa Yogananda attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Nel 1991 ha ricevuto l'iniziazione al Kriya Yoga da Swami Kriyananda, che lo ha incoraggiato a insegnare e, in seguito, a scrivere libri.

Jayadev tiene ogni anno seminari in varie parti d'Italia e d'Europa.

Nel 2007 ha fondato ad Ananda la *Scuola Europea di Ananda Yoga*, di cui è direttore, dove vengono formati insegnanti di Ananda Yoga, uno stile di Hatha Yoga basato sugli insegnamenti del Kriya Yoga.

Jayadev è autore di otto libri sullo yoga e ha pubblicato diversi CD di musica devozionale.

Ogni anno guida un pellegrinaggio in India, nei luoghi sacri dell'Himalaya. La meta principale è Badrinath, il luogo dove dimora il Mahavatar Babaji, il supremo maestro della tradizione del Kriya Yoga.

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



[Meditazione]

[Filosofia]



[Ispirazione]



LA VIA DIRETTA PER RITROVARE IL NOSTRO VERO SÉ

Il Kriya Yoga è un'antica e potente tecnica di liberazione, trasformazione e illuminazione. È stato insegnato nel corso dei secoli dai più grandi yogi ed è stato introdotto in Occidente nella nostra epoca dal grande Maestro Paramhansa Yogananda, che l'ha descritto nella sua *Autobiografia di uno yogi* come «la rotta aerea» e «la via più facile, più efficace e più scientifica per accostarsi all'Infinito».

Questo libro presenta per la prima volta il Kriya Yoga in modo completo e accessibile, nelle sue molteplici sfaccettature: dalla sua storia alla sua filosofia, dal suo funzionamento sottile a come prepararsi all'iniziazione. Un testo prezioso per tutti coloro che desiderano conoscere o approfondire questa antica scienza, mantenuta a lungo segreta. E non solo: anche una miniera di pratici strumenti e tecniche per chiunque affronti la meravigliosa avventura del viaggio interiore!

«Questo libro ispirerà molte persone a fare del Kriya una parte integrante della loro vita».

—NAYASWAMI DEVARSHI, *Kriyacharya*, direttore del Kriya Ministry ad Ananda Village, California

«Quest'opera descrive con grande cura uno degli insegnamenti più antichi e più segreti della storia dello yoga: il Kriya Yoga. Pur appartenendo a una tradizione antichissima, che affonda le sue radici nella notte dei tempi, esso è ancora fonte di nutrimento per l'uomo moderno che ha a cuore lo sviluppo della propria coscienza».

—ANTONIO NUZZO, *fondatore della Federazione Italiana Yoga e di Advaita Yoga Sangha*, insegnante di yoga

«Una lettura obbligata!».

—NAYASWAMI ANAND STICKNEY, *Kriyacharya*,
co-direttore della comunità spirituale Ananda Assisi



[Storie vere]



[Pratiche]



[Storia del Kriya]


Ananda Edizioni

