

# Raja YOGA



## IL MANUALE COMPLETO DI YOGA E MEDITAZIONE

Filosofia \* Posizioni yoga \* Guarigione \* Meditazione  
Insegnamenti di Yogananda \* Respirazione \* Alimentazione

 swami KRIYANANDA

# LO “YOGA REGALE” PER LA PERFETTA FELICITÀ

---

Il vero significato di yoga è “unione”: unione di corpo, mente e anima, unione del piccolo sé con il più grande Sé, fonte inesauribile di benessere e gioia.

Non si può trovare questa gioia interiore sviluppando un solo ambito della vita. Per questo motivo lo yoga ci propone diversi sentieri, che abbracciano il modo in cui agiamo (*Karma Yoga*), in cui ragioniamo (*Gyana Yoga*), in cui usiamo il cuore (*Bhakti Yoga*) e soprattutto le pratiche interiori (*Sadhana*). La scienza dello yoga riguarda anche il modo in cui mangiamo, la salute, i nostri atteggiamenti, i rapporti con gli altri: in pratica, ogni aspetto della nostra vita.

Il *Raja Yoga* (lo “yoga regale”) è una combinazione di tutti questi elementi: è una scienza che tutti possono applicare, a prescindere dalla loro cultura, credo o predisposizione individuale. Nelle 14 lezioni di questo libro, ognuna suddivisa in specifiche sezioni sui diversi aspetti filosofici e pratici del *Raja Yoga*, troverai una miniera di preziosi insegnamenti, che ti aiuteranno a scoprire la più grande felicità possibile, nascosta nel tuo stesso Sé.

---

**«Ecco le chiavi che permetteranno a qualunque ricercatore spirituale sincero di applicare nella propria vita il potere trasformante dello yoga».**

—GYANDEV McCORD, membro del comitato direttivo di Yoga Alliance

**«Non ho mai trovato un altro libro che insegnasse il Raja Yoga in modo così chiaro ed esaustivo, come una scienza applicata».**

—NAYASWAMI SHIVANI LUCKI, fondatrice della Ananda Raja Yoga School of Europe



Ananda Edizioni

# Raja YOGA

**IL MANUALE COMPLETO  
DI YOGA E MEDITAZIONE**  
*basato sugli insegnamenti di  
Paramhansa Yogananda*



SWAMI KRIYANANDA

AUM. 

Offro queste lezioni ai piedi  
del Signore Infinito,  
che nella Sua compassione  
si è manifestato sulla terra  
nella sacra forma del mio guru,  
*Paramhansa Yogananda.*



**SWAMI KRIYANANDA** all'inizio degli anni '70,  
all'epoca della prima pubblicazione di questo libro in America.

## INDICE

Prefazione di Nayaswami Shivani .....	13
Nota dell'Editore .....	15
Consigli per lo studio .....	17

### LEZIONE 1

#### La storia dello yoga

Filosofia: La storia dello yoga .....	20
Posizioni yoga: Istruzioni speciali per la pratica delle posizioni yoga. <i>Balasana, Bhujangasana, Utkatasana</i> .....	26
Respirazione: Che cos'è il respiro. Un esercizio in <i>Savasana</i> .....	32
Sequenze: Consigli per la pratica .....	33
Guarigione: Insonnia, prima parte .....	34
Alimentazione: Insonnia, seconda parte .....	35
Meditazione: Che cos'è la meditazione. Un esercizio .....	36

### LEZIONE 2

#### I sentieri dello yoga

Filosofia: I sentieri dello yoga .....	40
Posizioni yoga: Principi e pratiche di base. <i>Vrikasana,</i> <i>Ardha Chandrasana, Trikonasana, Paschimotanasana, Halasana</i> .....	46
Respirazione: Il <i>prana</i> . Un esercizio per migliorare l'umore .....	55
Sequenze: Una sequenza di 30 minuti .....	57
Guarigione: Integrazione contro disintegrazione .....	58
Alimentazione: I cibi rinfrescanti .....	60
Meditazione: Dove, come, quando meditare .....	61

### LEZIONE 3

#### L'Ashtanga Yoga di Patanjali

Filosofia: L' <i>Ashtanga Yoga</i> di Patanjali: il sentiero degli otto passi .....	66
Posizioni yoga: L'importanza del rilassamento. <i>Savasana, Paschimotanasana</i> .....	70

Respirazione: La Respirazione yogica completa .....	73
Sequenze: Una sequenza di 30 minuti .....	76
Guarigione: Ipertensione e nervosismo .....	76
Alimentazione: L'importanza dei cibi naturali .....	78
Meditazione: L'uso delle immagini e della visualizzazione .....	80

## LEZIONE 4

### Yama

Filosofia: <i>Yama</i> .....	86
Posizioni yoga: La spina dorsale come fiume della vita. <i>Vrikasana</i> , <i>Padahasthasana</i> , il Piegamento all'indietro in piedi, <i>Janushirasana</i> , <i>Dhanurasana</i> .....	97
Respirazione: <i>Sitkari Pranayama</i> .....	105
Sequenze: Una sequenza di 30 minuti .....	105
Guarigione: La stanchezza cronica .....	106
Alimentazione: Alimenti armoniosi e stimolanti .....	108
Meditazione: <i>Yama</i> e meditazione .....	109

## LEZIONE 5

### Niyama

Filosofia: <i>Niyama</i> .....	114
Posizioni yoga: Dalla dualità all'unità. <i>Ardha Dhanurasana</i> , <i>Navasana</i> , <i>Karnapirasana</i> , <i>Chakrasana</i> , <i>Simhasana</i> .....	120
Respirazione: I movimenti fondamentali della respirazione. <i>Chandra Bedha Pranayama</i> .....	127
Sequenze: Una sequenza di 40 minuti .....	129
Guarigione: Problemi respiratori .....	129
Alimentazione: Il digiuno .....	132
Meditazione: La supercoscienza .....	134

## LEZIONE 6

### La vita è un campo di battaglia

Filosofia: La vita è un campo di battaglia .....	140
Posizioni yoga: L'importanza dell'atteggiamento mentale. <i>Pavanamuktasana</i> , <i>Uddiyana Bandha</i> , <i>Ardha Mayurasana</i> , <i>Vajrasana</i> .....	142
Respirazione: Il rapporto tra il respiro e gli stati di coscienza .....	147
Sequenze: Regole per creare le sequenze. Due sequenze .....	148

Guarigione: Disturbi dell'apparato digerente .....	151
Alimentazione: Consumo di carne e vegetarianismo .....	154
Meditazione: Elevare l'energia interiore .....	158

## LEZIONE 7

### Le affermazioni, prima parte

Filosofia: Le affermazioni, prima parte .....	162
Posizioni yoga: Il rapporto tra postura fisica e atteggiamento mentale. <i>Sasamgasana, Supta-Vajrasana, Viparita Karani</i> .....	168
Respirazione: Respirazione e affermazioni. <i>Nadi Shodhanam</i> .....	174
Sequenze: Variante alle sequenze della lezione sesta .....	175
Guarigione: Problemi di peso .....	175
Alimentazione: I germogli .....	176
Meditazione: Meditare sugli elementi .....	179

## LEZIONE 8

### Le affermazioni, seconda parte

Filosofia: Le affermazioni, seconda parte .....	190
Posizioni yoga: Le posizioni da seduti. <i>Siddhasana, Padmasana,</i> <i>Ardha Padmasana, Sukhasana</i> .....	196
Respirazione: Consigli per la pratica. <i>Nadi Shodhanam</i> .....	203
Sequenze: Introdurre nella sequenza le posizioni da seduti .....	204
Guarigione: L'importanza dell'allineamento vertebrale .....	204
Alimentazione: Il potere della mente .....	205
Meditazione: Preghiera, canto, <i>japa</i> e <i>mantra</i> .....	207

## LEZIONE 9

### Energia e ricarica

Filosofia: Energia e ricarica .....	218
Posizioni yoga: Applicare i principi della ricarica alle posizioni yoga. <i>Ustrasana, Ardha Salabhasana, Ardha Matsyendrasana, Akarshana</i> <i>Dhanurasana, Garudasana</i> .....	226
Respirazione: <i>Kapalabhati Pranayama</i> .....	232
Sequenze: Varianti .....	233
Guarigione: Circolazione sanguigna .....	233
Alimentazione: Semplicità in ogni cosa .....	234
Meditazione: La concentrazione .....	236

## LEZIONE 10

### Il magnetismo

Filosofia: Il magnetismo .....	246
Posizioni yoga: Aumentare il magnetismo con le posizioni yoga. <i>Parvatasana, Salabhasana, Matsyasana, Yoga Mudra, Dhanurasana</i> .....	255
Respirazione: L'equilibrio tra inspirazione ed espirazione .....	261
Sequenze: Varianti .....	262
Guarigione: Problemi sessuali .....	262
Alimentazione: Cibi <i>sattwici, rajasici e tamasici</i> .....	265
Meditazione: A. Tempi e modi della pratica di <i>Hong-So</i> .....	268
B. Il magnetismo .....	272

## LEZIONE 11

### Il guru

Filosofia: Il guru .....	276
Posizioni yoga: Le posizioni capovolte. <i>Sarvangasana, Sirshasana</i> .....	280
Respirazione: L'importanza di respirare attraverso le narici. <i>Sitali Pranayama</i> ...	286
Sequenze: Introdurre nella sequenza le posizioni capovolte .....	287
Guarigione: Il mal di testa .....	288
Alimentazione: "Diete" a base di aria e di sole .....	290
Meditazione: L'importanza della devozione. Meditazione sul guru .....	292

## LEZIONE 12

### L'anatomia dello yoga, prima parte

Filosofia: L'anatomia dello yoga, prima parte .....	298
Posizioni yoga: Posizioni avanzate. <i>Nauli, Mayurasana</i> .....	308
Respirazione: <i>Surya Bedha Pranayama</i> .....	310
Sequenze: Proporzioni tra posizioni yoga e meditazione .....	311
Guarigione: Occhi, orecchie e denti .....	312
Alimentazione: Vibrazioni e alimentazione .....	314
Meditazione: L'atteggiamento (prima parte) .....	317

## LEZIONE 13

### L'anatomia dello yoga, seconda parte

Filosofia: L'anatomia dello yoga, seconda parte .....	326
Posizioni yoga: <i>Kechari Mudra, Aswini Mudra, Jalandhara Bandha,</i> <i>Jivha Bandha</i> .....	342

Respirazione: <i>Jalandhara Bandha, Ujjayi Pranayama</i> .....	344
Sequenze: Introdurre i <i>bandha</i> nella sequenza .....	345
Guarigione: Le gambe e i piedi .....	346
Alimentazione: <i>Ayurveda</i> e alimentazione .....	347
Meditazione: L'atteggiamento (seconda parte) .....	349

## LEZIONE 14

### Il disegno yogico della vita

Filosofia: Il disegno yogico della vita .....	356
Posizioni yoga: Portare gli atteggiamenti yogici nella vita quotidiana .....	369
Respirazione: Acquietare il respiro .....	371
Sequenze: Personalizzare le sequenze .....	372
Guarigione: La pelle .....	373
Alimentazione: Alimentazione per la meditazione .....	377
Meditazione: Segni di progresso spirituale .....	378
Un saluto finale allo studente .....	385
Indice delle citazioni bibliche .....	387
Indice delle ricette .....	388
Indice analitico .....	389

## PREFAZIONE

Nella sua lezione di yoga, l'insegnante aveva parlato approfonditamente dell'argomento del giorno: la scienza del *Raja Yoga*. Alla fine del suo discorso, avendo notato che uno degli studenti era stato particolarmente attento, gli chiese: «Bene, Pietro, hai domande o commenti?». «Oh, è stata una lezione fantastica!» rispose l'allievo. «Non ho capito quasi nulla, ma era tutto così profondo!».

Non c'è bisogno di avvicinarsi alla millenaria scienza dello yoga con timore reverenziale e trepidazione. Come ci dimostra Swami Kriyananda in questo libro, lo yoga, per sua natura, è profondamente semplice ed estremamente pratico. Se ti stai avvicinando allo yoga per la prima volta, non potresti scegliere una guida migliore per orientarti. Oppure, se nel tuo viaggio spirituale stai attraversando un momento di stasi e ti senti smarrito in labirinti filosofici, questo libro ti offre una mappa sicura per raggiungere la realizzazione del Sé.

Questo libro mi accompagna nel mio viaggio spirituale da più di quarant'anni. L'ho letto la prima volta quando era ancora un manoscritto e uso ancora una vecchia edizione, tutta sottolineata e piena delle annotazioni che ho fatto in questi anni di riflessioni e scoperte. Ho messo in pratica i suoi precetti e li ho insegnati a migliaia di studenti e a centinaia di aspiranti insegnanti in molti Paesi e in molti continenti. Non ho mai trovato un altro libro che insegnasse il *Raja Yoga* in modo così chiaro ed esaustivo, come una scienza applicata. Oggi questo libro è usato in scuole e centri di yoga in tutto il mondo, per introdurre nuove generazioni di persone al loro più alto Sé.

Paramhansa Yogananda, il maestro indiano che ebbe il compito di portare e divulgare lo yoga in Occidente, era solito dire ai suoi studenti: «Non mi aspetto che crediate a una sola cosa di ciò che vi dico. Vi chiedo, tuttavia, di sperimentare questi insegnamenti. Provateli. Se lo farete con sincerità, scoprirete le verità che contengono».

«Provateli»: ma come e da dove cominciare? Questa è la peculiarità di *Raja Yoga*: non è un manuale di studio, ma un manuale *pratico*. Presenta l'essenza dello yoga in un programma articolato in quattordici lezioni, che ti permette di armonizzare la tua natura fisica, psicologica e spirituale. Le sezioni sulle posizioni yoga, sugli esercizi di respirazione, sull'alimentazione e sulle pratiche di guarigione ti insegnano a rilassare, ricaricare e purificare il corpo e la mente. Le sezioni sulla filosofia e la meditazione contengono una spiegazione chiara, passo per passo, per imparare

a calmare e focalizzare la mente, e ad usarla come uno strumento per raggiungere stati di consapevolezza superiori e portare più successo e felicità nella vita quotidiana. Ognuno dei quattordici capitoli è una lezione completa, che puoi praticare con i tuoi tempi.

Se sei pronto per *provare* il *Raja Yoga*, e non solo per leggere al suo riguardo, questo libro diventerà una delle tue guide e dei tuoi amici più cari: un'amicizia che arricchirà la tua vita e approfondirà il rapporto con il tuo stesso Sé.

**NAYASWAMI SHIVANI**

Fondatrice della *Ananda Raja Yoga School of Europe*

Assisi, giugno 2011

## CONSIGLI PER LO STUDIO

Caro Amico,

vorremmo offrirti qualche consiglio mentre ti appresti a studiare queste lezioni.

- 1)** In origine, queste quattordici lezioni venivano spedite ogni due settimane, per ventotto settimane. Forse troverai che anche per te due settimane sono la giusta quantità di tempo da dedicare a ogni lezione; forse, invece, preferirai andare più veloce. In ogni caso, meglio procedere lentamente, per avere il tempo di assaporare la profondità di questi insegnamenti e, cosa ancora più importante, per iniziare a praticarli. In un certo senso, *Raja Yoga* fornisce materiale di studio per tutta la vita. Puoi rileggere più volte questo libro o alcune parti di esso, ogni volta che vuoi trovare nuova ispirazione o approfondire le tue pratiche di meditazione e di yoga. Puoi anche usarlo come un'opera di consultazione: a questo scopo, troverai alla fine un dettagliato indice analitico.
- 2)** A differenza dello studio intellettuale, questo corso può offrirti un approccio del tutto nuovo alla vita, se ti dedicherai a esso con concentrazione e metterai in pratica i suoi insegnamenti. Imparerai molto di più attraverso l'esperienza diretta dello yoga e della meditazione che non limitandoti a leggere riguardo a questi argomenti.
- 3)** Pratica ogni giorno alcuni degli esercizi e delle tecniche di meditazione. Ci sono anche diversi materiali audiovisivi che possiamo inviarti per aiutarti nella pratica. (Per informazioni, puoi consultare il sito [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it) nella sezione "corsi e pratiche/tecniche" oppure telefonare ad Ananda Sangha al numero 0742 813 620). Forse dovrai iniziare la tua giornata un po' prima e terminare un po' più presto le tue attività serali, per integrare queste pratiche nella tua vita quotidiana. In ogni caso, non porti mete poco realistiche e non rischiare di scoraggiarti cercando di fare troppo e troppo in fretta. Anche cinque o dieci minuti al giorno di meditazione ti aiuteranno molto. Potrai aumentare la durata della pratica quando comincerai a sentire i suoi effetti benefici nella tua vita.
- 4)** Chiedi consiglio al tuo medico prima di cominciare a praticare le posizioni yoga. Fai attenzione specialmente con le posizioni più avanzate: ce ne sono alcune che farai bene a evitare se ti provocano dolore o fastidio, se hai problemi fisici gravi di qualunque tipo o se sei in gravidanza. Ascolta il tuo corpo e assicurati di con-

sultare un insegnante di yoga qualificato se hai preoccupazioni per la tua sicurezza durante la pratica.

- 5) Se puoi dedicare un po' più di tempo allo yoga e alla meditazione una volta alla settimana – ad esempio nel fine settimana – la tua pratica quotidiana ne trarrà grande giovamento.
- 6) Prova a tenere un diario spirituale con le tue riflessioni sui punti delle lezioni che sono particolarmente significativi per te, oppure sulle tue esperienze di crescita spirituale.
- 7) Facci sapere dove vivi e saremo felici di segnalarti un gruppo Ananda nelle tue vicinanze o, se possibile, un'altra persona nella tua zona che segue questi insegnamenti. (Puoi chiamare Ananda allo 0742 813620 o scrivere a [info@ananda.it](mailto:info@ananda.it)). Meditare e praticare lo yoga regolarmente insieme ad altri, in particolare con persone che lo praticano da più tempo di te, è un'opportunità preziosa!

### **CON GIOIA**

i tuoi amici di Ananda Edizioni

Prima lezione | **La storia dello yoga**





## Filosofia

### La storia dello yoga

Lo yoga è molto probabilmente la scienza più antica che si conosca. Nella valle dell'Indo sono stati rinvenuti sigilli raffiguranti figure umane in diverse posizioni yoga, risalenti a più di cinquemila anni fa. Chi può dire da quanto tempo prima di allora esistesse già lo yoga?

È curioso che informazioni di questo tipo ci siano pervenute da tempi tanto antichi, dato che i popoli primitivi (è così che vengono considerati coloro che vissero in quelle epoche) hanno un'immagine del mondo assai diversa da quella che si sviluppa con la pratica dello yoga. Innanzitutto, la loro è una visione di clan. L'uomo primitivo, occupato principalmente a difendere il territorio dai popoli invasori (e come tali considerati spregevoli), riterrebbe puramente accademica la questione dell'essenziale unità dell'uomo; anzi, un concetto simile non si affaccerebbe mai neppure alla sua mente. La sua idea della creazione si basa totalmente sulle differenze: il dio della Pioggia che combatte contro il potente Sole, il dio del Fiume che straripa per vendetta contro gli ingrati abitanti del villaggio che hanno dimenticato di adorarlo. L'uomo primitivo non si consuma nell'ardente desiderio di conoscere i più profondi misteri della sua identità, e tanto meno di "realizzare il Sé". Se gli si chiedesse chi è, senza dubbio risponderebbe come la maggior parte delle persone della nostra società: semplicemente presentandosi per nome. Perfino nella nostra epoca sofisticata, solo le persone più percettive riconoscono che tutte le cose, per quanto diverse, riflettono un'unità di base. La scienza ci dice che una forma di pane non è essenzialmente diversa da una pietra, in quanto entrambe sono manifestazioni di energia. Un concetto del genere, difficile da "mandar giù" anche per lo scienziato, sembrerebbe completamente assurdo all'uomo primitivo.

Lo yoga, il cui significato è "unione", si basa tuttavia proprio su tale pensiero. Lo scopo dichiarato di questa scienza è di condurre il praticante (o yogi)\* alla consapevolezza non solo dell'unità che sottende tutte le cose, ma anche dell'identità essenziale che egli stesso possiede con quella realtà più profonda.

A differenza dell'usuale tradizione primitiva di totem e tabù – e a differenza della "devozione" rivolta ad astrazioni meravigliose ma non dimostrate, tipica dei filosofi occidentali – lo yoga ha sempre preteso una verifica irrefutabile delle sue premesse. Proprio come la scienza moderna, lo yoga ha sempre mantenuto un approccio pragmatico, anche se nel suo pragmatismo si è addentrato in regioni assai più sottili di quelle fin qui esplorate dalle scienze fisiche.

Molto probabilmente, il contrasto più evidente tra la scienza dello yoga e le fantasticherie dei popoli primitivi sta nella particolare importanza attribuita dallo

\* Questa parola della lingua sanscrita si pronuncia come se fosse scritta *yoghi*. (N.d.T.)

yoga all'energia (*prana*) come realtà fondamentale della materia. Una persona semplice potrebbe pensare a una sorta di affinità poetica tra se stessa, le rocce e gli alberi, ma non potrebbe mai immaginare che tutte le forme della Natura sono semplicemente energia in differenti manifestazioni illusorie. La scienza stessa ha raggiunto solo di recente questa comprensione, mentre le antiche tradizioni dello yoga sono sempre state in tutto e per tutto così specifiche.

Chi si avvicina allo studio dello yoga farebbe bene a tenere a mente questi fatti. Una tendenza comune nella nostra epoca è quella di apprezzare le cose in proporzione alla loro novità: a meno che un'asserzione non possa essere presentata come un "nuovo importante risultato scientifico", è improbabile che venga ritenuta degna di attenzione da parte del pubblico adulto. Di conseguenza, anche se le antiche tradizioni vengono a volte considerate con un certo accondiscendente stupore («Non dirmi che *già allora* conoscevano queste cose!»), gli sforzi per "aggiornarle" non si contano. In quest'ottica, gli insegnamenti dello yoga non sono stati certo risparmiati: sembra che molti di coloro che li divulgano in Occidente – e a volte anche in India – si siano sentiti chiamati a "migliorarli", non solo nel modo di presentarli (il che sarebbe ammissibile), ma anche in alcuni principi fondamentali.

Solo uno yogi che ha raggiunto la perfezione si è conquistato il diritto di sfrondate l'albero della tradizione o di apportarvi le aggiunte che ritiene più opportune. Quando è un principiante a farlo, è come se si lasciasse libero un cavallo nel salotto di casa. In ogni caso, è interessante notare che gli yogi che hanno raggiunto la perfezione si sono preoccupati più di chiunque altro di preservare le tradizioni essenziali dello yoga.

Perché cercare le origini di questa scienza nei cosiddetti albori della civiltà? Fino a quando lo studente non comprenderà questo punto, potrà sentirsi tentato di "dare un'aggiustatina" agli insegnamenti dello yoga, per adattarli ai suoi capricci, ogni volta che se ne presenti l'occasione. Le ragioni sono fondamentalmente due: la prima ci aiuta a comprendere perché una cultura così antica si sia posta delle domande sulla vita che vanno ben oltre la portata di una presunta società primitiva; la seconda mette in luce una verità fondamentale per la corretta comprensione dello yoga.

La prima ragione è controversa, anche se avvalorata da molti più fatti di quanto si pensi comunemente. Una solida tradizione, presentata in numerosi documenti antichi e difesa con grande serietà fino ai giorni nostri da tutti i grandi maestri dell'India, afferma che civiltà evolute esistevano in diverse epoche passate e che l'umanità ha più volte raggiunto – e poi perduto – livelli di conoscenza ben più elevati di quelli che la nostra civiltà ha finora conquistato. Si ritiene che la scienza dello yoga sia stata tramandata a partire da una di queste epoche elevate; sembra infatti che un insegnamento così avanzato da rivelare una familiarità con realtà alle

quali perfino i nostri scienziati stanno ancora cercando di adeguarsi, debba sicuramente essere nato in un'epoca caratterizzata da una certa illuminazione.

Prove affascinanti rafforzano continuamente l'ipotesi che in epoche passate l'umanità abbia posseduto una conoscenza avanzata. Si è scoperto di recente, in modo apparentemente indiscutibile, che Stonehenge era una sorta di computer fisso che forniva l'esatta posizione di vari eventi astronomici, alcuni dei quali accadevano a intervalli di cinquant'anni o più. Periodi di tempo così lunghi avrebbero reso impossibile la registrazione di tali eventi, se quella società non fosse stata evoluta e non avesse saputo come conservare accuratamente quel tipo di annotazioni. Lungo la costa occidentale del Nord e Sud America si trova un gran numero di giganteschi massi dalla forma rotonda, disposti secondo schemi geometrici visibili solo da aerei in volo ad alta quota. Ci si chiede se siano stati posti in quei luoghi in tempi antichi come segnali per un qualche tipo di velivolo. Nel Punjab, in città abbandonate da cinquemila anni, sono stati ritrovati i segni di una sapiente urbanizzazione, che comprendeva un sofisticato sistema fognario e impianti di riscaldamento. Per non parlare degli enormi scalini, apparentemente scolpiti a mano nella roccia, che scendono a grandi profondità nell'Oceano Atlantico a nord di Portorico. I cereali selezionati che sono stati sviluppati in tempi remoti rivelano conoscenze agricole forse più avanzate delle nostre. Esistono antichi racconti, ritenuti mitologici, di veicoli volanti e perfino di viaggi interplanetari. È possibile che alcuni di questi non fossero solo mitologici? Esiste un antico manoscritto in India, giunto fino ai giorni nostri, in cui sono registrate in dettaglio le vite di parecchie migliaia, forse milioni di persone: un fatto che assume proporzioni stupefacenti, quando si apprende che la maggior parte di quegli individui all'epoca non era ancora nata; molti, infatti, sarebbero vissuti sulla terra solo dopo migliaia di anni. Io stesso ho trovato in quel libro un'accurata descrizione della mia vita – perfino il mio nome corretto e il mio luogo di nascita – con la predizione di eventi futuri che da allora si sono effettivamente verificati. È possibile che in quel libro compaia anche la tua vita, così come quella di un infinito numero di persone oggi viventi. (Ho parlato di questa scoperta in un libretto intitolato *L'antico libro di profezie dell'India*, che include un'esposizione dettagliata di altri argomenti ai quali ho solo accennato in questa sede.) Viene naturalmente da chiedersi: «Quale conoscenza possedevano quegli antichi, da rendere possibili profezie così incredibili?». Ovviamente, siamo ben lontani dall'aver raggiunto una scienza che sia paragonabile a quella.

Molto tempo fa, i grandi yogi dell'India affermarono che l'illuminazione dell'uomo dipende solo in parte dai meccanismi cerebrali e dalla qualità delle informazioni introdotte. Più importante di tutto, asserirono, è l'energia che fluisce attraverso il complesso circuito dei nervi cerebrali. Se il flusso di energia è debole, neppure la più grande quantità di informazioni immagazzinate nel cervello potrà mai produrre idee grandi e originali.

Attraverso i nostri sforzi possiamo rinvigorire in due modi questo flusso di energia: eliminando i blocchi nei nervi e aumentando il flusso stesso dell'energia. Entrambi i risultati sono raggiungibili attraverso un'assidua pratica dello yoga. È forse per questo motivo, sopra ogni altro, che lo yoga viene definito una scienza e non solo un'arte.

I saggi, tuttavia, hanno insegnato che la forza di questo flusso di energia dipende anche da alcuni fattori esterni. L'aiuto che ci viene dall'ambiente e dalle compagnie che frequentiamo è evidente; è per questo che i grandi santi hanno sempre sottolineato l'importanza del *satsanga* (la buona compagnia) e del vivere in ambienti spirituali. Gli antichi, comunque, hanno anche affermato che il nostro pianeta riceve grandi quantità di energia dall'universo circostante, e che una sintonizzazione con questa energia a livello sottile può condurci a una rapida illuminazione interiore.

Essi hanno insegnato che i raggi di energia sono più forti al centro della nostra galassia. Il nostro sole, hanno affermato, non solo si muove in un'orbita fissa nella galassia, ma compie anche una rivoluzione interna attorno a una sua stella compagna, trovandosi di conseguenza a momenti più vicino e a momenti più lontano rispetto al nostro centro galattico. Durante l'avvicinamento, l'umanità nel suo complesso diviene più illuminata; quando invece il sole si allontana, solo coloro che sviluppano coscientemente le proprie energie interiori e che, rendendo se stessi più sensibili, utilizzano pienamente ogni energia proveniente dall'esterno, sono in grado di trascendere la generale caduta dell'umanità nelle tenebre.

Swami Sri Yukteswar, guru del mio guru, profondo astrologo e uno dei più grandi maestri dello yoga dell'India moderna, ha spiegato che il nostro sole compie una rivoluzione completa attorno alla sua stella compagna ogni 24.000 anni. Egli ha affermato che abbiamo raggiunto il punto più lontano dal nostro centro galattico nel 499 dopo Cristo; ora ci troviamo nuovamente in un ciclo ascendente e siamo entrati nella seconda delle quattro epoche – il *Dwapara Yuga*, l'era delle scoperte atomiche che durerà per un totale di 2400 anni – la quale, disse, è iniziata nel 1699. (Dal punto di vista astrologico, dunque, l'anno 2000 dovrebbe essere chiamato il 302 *Dwapara*, anche se Sri Yukteswar ha suggerito di arrotondarlo a 300.)

La scienza dello yoga è nata in un'epoca in cui l'umanità nel suo complesso era più illuminata e poteva facilmente comprendere verità che le menti più grandi dei nostri tempi stanno ancora cercando con grande difficoltà. (Mi riferisco agli uomini comuni, i cui soli mezzi per ottenere la comprensione sono i maldestri strumenti della logica, e non a quei grandi santi e yogi che in ogni epoca sono completamente illuminati interiormente.) È proprio perché la gente ha ripreso a cercare queste verità che i grandi yogi hanno restituito all'umanità l'antica scienza dello yoga e sempre più persone la stanno accogliendo con grande apertura.

Un'altra ragione per cercare nelle antiche tradizioni la vera comprensione della scienza dello yoga è che la percezione della verità non è un qualcosa da mettere insieme una generazione dopo l'altra, come i soldi in banca; non dipende dall'acquisizione di una conoscenza del mondo esteriore.

La verità è eterna. L'uomo può percepirla, non crearla. Quando la sua percezione si sarà affinata al punto da permettergli di contemplare la Verità Assoluta, egli diventerà partecipe di una realtà condivisa da tutti coloro che raggiungono la stessa visione. Le grandi religioni provengono da quella dimensione; i più alti insegnanti spirituali di tutti i tempi hanno parlato da quella prospettiva. Sono le persone materialiste che, guardando il mondo attraverso il filtro delle proprie idee ed emozioni, distorcono ogni cosa, inclusa la religione, con i propri pregiudizi. Gli sforzi dei grandi insegnanti sono sempre volti a riportare l'uomo alle realtà fondamentali ed eterne. Se egli si allontana troppo verso sud, gli dicono di andare a nord; se trasforma in dogma l'andare a nord, allontanandosi troppo in quella direzione, gli dicono che deve andare a sud. Coloro ai quali è stato detto di andare a sud litigheranno con quelli a cui è stato detto di andare a nord, ma solo perché entrambi i gruppi non vedono che i loro insegnanti volevano solo aiutarli a trovare l'"equatore" spirituale, il centro del loro stesso essere. Questo insegnamento costituisce la vera tradizione della religione ed è solo per questo motivo che i grandi insegnanti si rifanno alle antiche tradizioni.

La storia dello yoga, quindi, deve aver avuto origine nella visione dei grandi maestri delle epoche antiche. I divulgatori di questa scienza che sono venuti più tardi sono importanti per noi, ai giorni nostri, non per ciò che hanno fatto per migliorare gli antichi insegnamenti, ma per ciò che hanno fatto per preservarli. In quanto verità divine, gli insegnamenti di ogni vero maestro sono eterni e degni di essere considerati Scrittura quanto gli scritti dei saggi più antichi. Dal punto di vista storico, però, sono particolarmente interessanti per come hanno fatto chiarezza in quelle che oggi sono diventate distorsioni arcaiche della tradizione, o per come hanno sottolineato aspetti della tradizione che le persone del loro tempo erano pronte a comprendere.

In verità, il secondo passo più significativo nella storia dello yoga è, in ogni epoca, il lunghissimo percorso dalle antiche origini al presente. Più importanti di questo o quel santo medioevale sono le vite di quei maestri dello yoga contemporanei, che si preoccupano di correggere le attuali distorsioni della realtà o di rivelare all'uomo nuovi aspetti di essa ai quali il suo sviluppo lo ha preparato.

Nella nostra epoca sono comparsi molti grandi maestri di questo tipo. Sono venuti con missioni diverse, ognuno per dare risalto a un diverso aspetto della Verità, indispensabile per l'uomo contemporaneo in genere o per un gruppo di discepoli in particolare. Nell'ambito di questo rinascimento degli antichi insegna-

menti, una speciale linea di grandi maestri ha dedicato la propria vita a riportare alla luce principi e pratiche originari e fondamentali dello yoga.

Le vite di questi grandi sono eloquentemente descritte nell'*Autobiografia di uno yogi* di Paramhansa Yogananda, il mio grande guru. Yoganandaji,\* egli stesso un maestro perfetto, fu inviato in Occidente nel 1920 dalla sua linea di guru (Babajì, Lahiri Mahasaya e Swami Sri Yukteswar) e fondò con successo dei centri per la pratica e la diffusione dell'autentica scienza dello yoga originario dei tempi antichi. Anche dopo la morte di Yogananda, avvenuta nel 1952, la sua opera ha continuato a fiorire e a diffondersi.

L'aspetto più importante della missione di questa grande linea di *avatar* (esseri che hanno raggiunto la perfezione e che ritornano in questo livello di esistenza con il solo scopo di elevare gli altri) è l'aver fatto rivivere la più alta delle antiche tecniche yogiche, alla quale hanno dato l'umile nome di *Kriya Yoga*. *Kriya* significa semplicemente "azione". Ogni pratica yogica può essere – ed è – chiamata *Kriya Yoga*, ma in questo caso l'azione cui ci si riferisce è di tipo particolare: il suo scopo specifico è quello di risvegliare l'energia nella spina dorsale e nel cervello, facendo sì che il *kriya yogi* possa raggiungere l'illuminazione nel più breve tempo possibile. Si può apprendere questa tecnica attraverso Ananda.† La si può imparare anche tramite l'organizzazione fondata dal mio guru, la Self-Realization Fellowship (Ananda non è affiliata a questa organizzazione). La preparazione è essenziale, se si vuole praticare la tecnica in modo corretto ed efficace. Ritengo che il presente corso potrà costituire una guida preziosa.

La storia dello yoga indica due principi basilari per il successo anche nella pratica del più semplice *asana* (posizione) dell'*Hatha Yoga*:

1. Il diffuso stato di illuminazione che, a quanto si dice, esisteva agli albori dello yoga è stato attribuito alla vicinanza del nostro sistema solare alla fonte delle potenti radiazioni di energia nel centro della nostra galassia. Tuttavia, perfino nelle epoche più oscure esistono anime pienamente illuminate, mentre anche nelle epoche più fulgide alcuni uomini vivono nell'oscurità da loro stessi creata. È importante ricordare che l'uomo deve *ricevere* l'illuminazione, non può produrla. Una stanza dipinta di bianco sembra più luminosa perché riflette più luce di qualsiasi altro colore. Allo stesso modo, lo scopo dello yoga è quello di aprire le finestre della mente e risvegliare ogni cellula del corpo e del cervello, perché rifletta e amplifichi l'energia che proviene dall'universo circostante. (Un paragone utile può essere quello delle moderne radio a transistor, che, grazie alla loro efficienza, possono ricevere programmi in zone in cui fino a pochi anni fa un apparecchio così piccolo non avrebbe potuto cogliere alcun segnale.)

\* Il suffisso *-ji* indica rispetto. (N.d.T.)

† Si veda la pagina su Ananda alla fine di questo libro. (N.d.C.)

Ricorda che, nella pratica dello yoga, il tuo scopo deve essere quello di diventare completamente aperto spiritualmente, per poter *ricevere*. Non affrettarti mai, non sforzarti mai. Senti che, in un certo senso, qualunque cosa tu faccia viene fatta *attraverso* di te, grazie alla tua collaborazione volontaria con le forze divine.

2. Poiché la storia dello yoga è costituita da una lunga sequenza di grandi yogi che hanno ricondotto più e più volte questa scienza al suo aspetto fondamentale, la pratica di ognuno deve essere diretta non verso le apparenze e le esibizioni esteriori, ma all'interno, verso il centro del proprio essere. Ogni movimento esteriore deve procedere da questo centro interiore; ogni posizione deve essere un'affermazione del divino Sé interiore e deve essere seguita da un ritorno a esso.



## Posizioni yoga

### Istruzioni speciali per la pratica delle posizioni yoga

Si raccomanda allo studente di studiare queste lezioni e di praticare almeno un poco di esse ogni giorno. Egli non deve, tuttavia, “farne indigestione”. Il mio guru mi aveva ammonito a questo riguardo: «Non essere eccitato o impaziente. Procedi a passo lento». Dapprima leggi la prima sezione sulla filosofia: ciò è importante per una giusta comprensione delle posizioni yoga, altrimenti si può cadere nell'errore comune di ricercare solo i benefici più superficiali di questa grande scienza, come, per esempio, i fianchi snelli o un aspetto raggianti. In una foresta ricoperta di rubini, perché riempire il proprio sacco di aghi di pino?

Non esagerare. Da mezz'ora fino a un'ora alla volta è più che sufficiente per la maggior parte delle persone. Il principiante, in particolare, dovrebbe iniziare lentamente e ampliare gradualmente la propria pratica (*quanto* lentamente e *quanto* gradualmente dipenderà dalla sua salute e dalla flessibilità e vitalità del suo corpo.) Se vuoi praticare due o tre ore di posizioni al giorno, procurati un insegnante personale qualificato. Tutti i libri di yoga sono chiari su questo punto. In ogni caso, non immaginare che siano necessarie molte ore di posture per una salute radiosa o perfino per un rapido progresso spirituale. «Mantieniti in esercizio e con il corpo in forma per realizzare Dio» mi scrisse una volta il mio guru; tuttavia, egli sottolineava che lo sviluppo mentale e quello spirituale sono di maggiore importanza, anche per un duraturo benessere fisico.

L'età di per sé non è un ostacolo alla pratica di queste posizioni, fatta eccezione per la rigidità e gli altri disturbi che spesso accompagnano l'età avanzata.

Tuttavia, alcune delle persone più rigide in assoluto che io abbia mai conosciuto erano dei giovani sulla ventina, mentre, al contrario, ho conosciuto persone anziane che erano notevolmente flessibili. Nella mia esperienza ho notato un fatto interessante: la rigidità fisica è spesso accompagnata da una certa inflessibilità mentale, una tendenza al dogmatismo che non è confinata a una particolare fascia d'età.

Una precauzione generale valida per tutti è quella di “fare il punto” della propria condizione fisica e di procedere con buon senso. Quando la forma fisica non è buona, bisogna essere estremamente prudenti e potrebbe addirittura essere più sicuro non praticare affatto le posizioni. Ci sono persone con problemi fisici estremi, le quali non dovrebbero praticare alcuna postura al di fuori di quelle più semplici. Se hai la pressione arteriosa molto alta, per esempio, o se sei debole di cuore, fai molta attenzione: *Savasana* (la rilassante posizione del Cadavere) potrebbe essere tutto ciò che dovresti cercare di fare.

Le donne durante il ciclo mestruale dovrebbero evitare le posture che riguardano l'addome (*Uddiyana Bandha* e *Nauli*) e anche altre posizioni che verranno indicate di volta in volta. Le donne incinte e quelle che abbiano partorito di recente (nelle ultime dodici settimane) devono evitare specialmente gli esercizi di piegamento in avanti (*Janushirasana*, la posizione del Coltello a serramanico ecc.), gli esercizi per l'addome e altre posizioni che verranno indicate. Alcune posizioni possono, tuttavia, essere praticate con beneficio durante la gravidanza e sono risultate di grande aiuto nel superare le difficoltà del parto.

Nel caso in cui, praticando una postura, provi dolore (non di natura muscolare) a livello del torace, dell'addome o del cervello, smetti di praticarla fino a quando la causa del dolore non sarà stata accertata.

Se hai dei dubbi sulla tua idoneità alla pratica delle posizioni yoga, consulta il tuo medico (o, nel caso di problemi vertebrali, il tuo osteopata o chiropratico) prima di cimentarti con esse.

Tuttavia, tieni presente che l'*Hatha Yoga* è uno dei migliori sistemi noti all'uomo per alleviare i problemi di natura fisica. Le precauzioni vanno osservate, ma certamente non dovrebbero essere considerate con allarme. La scienza dello yoga è sicura per chiunque la utilizzi con buon senso. Non è un sistema di vigorosi esercizi ginnici, ma di movimenti gentili e *naturali* che comportano uno sforzo minimo per l'organismo, apportando a esso il massimo beneficio.

Ricorda che è importante non forzarsi mai in una posizione; le posizioni sono un processo di scoperta graduale delle potenzialità del corpo. Pensa a esse come a un'avventura nella consapevolezza. Attraverso una crescente *consapevolezza* della tensione, per esempio, si potrà imparare a dissolvere quella tensione e, di conseguenza, a perfezionare una postura. Con il rilassamento perfetto si può ottenere la padronanza di tutta la scienza dello yoga. Ciò è vero tanto per il *Raja Yoga* quanto per

l'*Hatha Yoga*, perché il rilassamento deve essere portato progressivamente nelle sfere più sottili attraverso la calma mentale ed emozionale, verso l'espansione e la ricettività spirituali.

Quando assumi una posizione, allungati solo un poco, se non affatto, oltre la soglia del confortevole. Sii consapevole delle tensioni che ti impediscono di allungarti ulteriormente e rilassale. (Per rilassarle, pensa allo spazio nei punti di tensione.)

Non preoccuparti se ti occorre molto tempo per fare bene una postura. Non si può mai parlare di *fallimento* in una posizione, salvo semplicemente non farla affatto. Qualsiasi allungamento nella direzione indicata sarà importante per te. Tuttavia, più sei rigido, più sarà importante per te fare uno sforzo, anche se le tue dita arrivano solo alle ginocchia mentre le istruzioni spiegano chiaramente che dovresti afferrare gli alluci. Ci sarà sempre qualcuno più bravo di te, come pure qualcuno peggiore di te. Confrontati soltanto con te stesso. Ti senti un po' più sciolto nel corpo rispetto ad alcuni giorni o ad alcune settimane fa? Finché stai compiendo progressi nella giusta direzione, non hai che motivo di congratularti con te stesso.

Uno degli aspetti gratificanti delle posizioni yoga, tuttavia, è che le più benefiche non sempre sono le più difficili. Anzi, alcune delle migliori sono in effetti tra le più facili.

Qui di seguito ne troverai tre di facile esecuzione con le quali iniziare. Provale.



### **BALASANA**

(la posizione del Bambino)

*«Abbandono ogni coinvolgimento esterno e mi rilasso nel mio rifugio interiore di pace».*

Siediti sui talloni con le gambe unite e i piedi distesi all'indietro, l'alluce destro sopra quello sinistro. Se non riesci a sederti completamente, non è importante ai fini di questa particolare postura.

Piegati gentilmente in avanti, espirando, fino a quando la testa tocca il pavimento di fronte a te, vicino alle ginocchia. Lascia le braccia distese all'indietro ai lati del corpo, con le mani a terra. Riposati in questa posizione, respirando normalmente, da 30 secondi a un minuto. Ripeti mentalmente: *«Abbandono ogni coinvolgimento esterno e mi rilasso nel mio rifugio interiore di pace».*

**Benefici:** il gentile capovolgimento del corpo farà affluire sangue al cervello e apporterà benefici ai seni nasali. Questa posizione rinfresca il cervello e aiuta a eliminare la fatica mentale. Se riesci a sederti in maniera completa sui talloni, la

pressione gentile del tuo peso sulle gambe, sui piedi e sull'addome ti aiuterà ad alleviare la fatica nella parte inferiore del corpo.

Nella lezione undicesima sarà insegnata una variante di questa posizione per alleviare il mal di testa e la sensazione di pressione nel cervello.

### *Precauzioni*

- In caso di problemi o lesioni alle ginocchia è bene evitare del tutto questa posizione o farla su una sedia.
- Le donne incinte o le persone con l'addome prominente dovrebbero allargare le ginocchia per evitare la compressione addominale.
- Chi soffre di problemi cardiovascolari dovrebbe mettere dei cuscini sotto la fronte e il petto così che la testa non scenda al di sotto del cuore.

### *Controindicazioni*

- Questa posizione va evitata in caso di protesi all'anca o di recente lussazione dell'anca.

## **BHJANGASANA**

(la posizione del Cobra)

*«Mi alzo con gioia per accogliere ogni nuova opportunità» o  
«Mi alzo con determinazione per affrontare tutti gli ostacoli».*

Per il lettore che conosce già le posizioni yoga, si tratterà probabilmente di una postura familiare. La posizione del Cobra è facile da assumere e i suoi benefici sono grandi.

Sdràiti in posizione prona, con la fronte al pavimento e i piedi aperti quanto le anche (o meno). Appoggia i palmi delle mani al pavimento accanto al petto, i gomiti vicino ai fianchi. Durante tutta la posizione, tieni le gambe attive e premi a terra il pube per proteggere la zona lombare.

Inspirando, solleva il dorso da terra in tre fasi: per prima cosa usa i muscoli del collo per sollevare la testa, senza piegare il collo troppo all'indietro. Poi usa i muscoli della parte superiore della schiena per alzare il torace quanto è possibile. Alla fine, usa i muscoli della parte inferiore della schiena per sollevare l'intero dorso, allungandoti più possibile ma senza sollevare l'ombelico dal pavimento.



I muscoli dorsali dovrebbero fare la maggior parte del lavoro. (Usa un po' di forza delle braccia per entrare nella posizione, ma non ridurre questa posizione a una flessione delle braccia.) Non concentrarti sulla tensione in sé, ma sull'energia che, raccogliendosi nella spina dorsale, la provoca.

Tieni i gomiti vicino ai fianchi, le spalle rilassate lontano dalle orecchie e le scapole distanziate. Lo sguardo è rivolto dolcemente in alto, la nuca è allungata. Respira naturalmente.

Visualizzati mentre ti sollevi con coraggio per accogliere la sfida rappresentata da tutti gli ostacoli della vita. Afferma mentalmente: «*Mi alzo con gioia per accogliere ogni nuova opportunità*» o «*Mi alzo con determinazione per affrontare tutti gli ostacoli*».

Rimani 5 o 10 secondi in questa fase finale (ovviamente anche di più, fino a 3 minuti, per i praticanti esperti). Per uscire dalla posizione inspira e allunga la spina dorsale, espira e riporta lentamente il dorso a terra.

Fai una pausa nella posizione prona, sentendo l'energia che fluisce di nuovo gradualmente in alto lungo la spina dorsale, fino al cervello. Se la parte inferiore della schiena ha bisogno di allungarsi, entra in una contro-posizione (ad esempio *Balasana*, insegnata in questa lezione).

Ripeti questa posizione, se lo desideri, da 3 a 7 volte, riposandoti brevemente dopo ogni pratica.

**Benefici:** la posizione del Cobra è meravigliosamente rilassante per la colonna vertebrale. Rinfresca il cervello, rafforza la muscolatura dorsale ed esercita una gentile e benefica pressione sugli organi interni. È di aiuto in particolare nel superare la flatulenza dopo i pasti. I benefici psicologici e spirituali sono, comunque, più importanti. Dal punto di vista psicologico, la posizione del Cobra aumenta la forza di superare gli ostacoli. Dal punto di vista spirituale, aumenta la consapevolezza dell'energia sottile nella spina dorsale e pertanto il controllo su di essa.

#### **Precauzioni**

- Non usare la forza delle braccia per spingerti più in alto possibile nella posizione, perché potresti comprimere le vertebre della zona lombare.
- Coloro che soffrono di problemi cardiovascolari dovrebbero fare solo una versione dolce di questa posizione.
- Chi soffre di lesioni spinali chieda consiglio al proprio medico.

#### **Controindicazioni**

- Le persone che hanno il fegato o la milza ingrossati non dovrebbero praticare questa postura.
- Non fare la posizione durante la gravidanza.

## UTKATASANA

(la posizione della Sedia)

*«Il mio corpo è senza peso,  
è leggero come l'aria».*

*Prima fase:* Comincia da **Tadasana**, la posizione in piedi: i piedi ben radicati a terra, paralleli e distanziati quanto le anche, le ginocchia rilassate, il bacino centrato (né troppo in avanti né troppo indietro), la spina dorsale allungata, le spalle rilassate e un po' all'indietro, la nuca in linea con il resto della spina dorsale, il mento parallelo al pavimento, rientrato.

Gira i palmi delle mani in avanti. Inspira e porta le braccia avanti all'altezza delle spalle, sollevandoti sulla punta dei piedi.

Trattieni il respiro, piega le ginocchia e scendi come se ti stessi sedendo sul bordo di una sedia o di un alto sgabello, abbassando i talloni fin quasi al pavimento.

Poi espira e continua a respirare naturalmente, mantenendo la spina dorsale allungata, le spalle morbide e rilassate. Piegati leggermente in avanti dalle anche e porta i glutei un po' indietro.

Afferma: *«Il mio corpo è senza peso, è leggero come l'aria».*

*Seconda fase:* Per entrare nella seconda fase della posizione, prima inspira, poi espira e trova stabilità nella posizione accovacciata, appoggiando i palmi delle mani alla giuntura tra le cosce e l'addome e rimanendo in equilibrio sulla punta dei piedi. Mantieni il tronco in una linea verticale e le cosce in una linea orizzontale, con le ginocchia rivolte in avanti.

Rimani nella posizione fin quando riesci a farlo agevolmente, rilassando le gambe e continuando l'affermazione.

Per uscire dalla posizione, rilassa le braccia ai lati e, inspirando, portale velocemente in avanti e in alto, ritornando nella posizione eretta e sollevandoti sulla punta dei piedi. Espirando, fai un ampio cerchio con le braccia ai lati, ritornando nella posizione in piedi.

Fai una pausa per sentire la leggerezza del tuo essere. Senti anche il forte movimento dell'energia verso l'alto, dalle gambe alla spina dorsale.

**Benefici:** alcune posizioni yoga sono benefiche principalmente per i loro effetti psicologici e spirituali. La Sedia è una di queste. I suoi benefici fisici sono semplicemente quelli di tonificare i muscoli delle gambe e di contribuire (nella seconda fase) a dare sollievo ai piedi affaticati. Dal punto di vista psicologico, la



postura della Sedia ha un valore di gran lunga maggiore. Essa suggerisce alla mente un senso di leggerezza e vitalità, una libertà dalla schiavitù della pesante attrazione verso il basso esercitata dalla forza di gravità della terra.

### Precauzioni

- Le donne in gravidanza e le persone in sovrappeso, o che hanno le ginocchia vulnerabili o lesionate, dovrebbero proteggere le ginocchia facendo solo la prima fase della posizione.
- Le donne in gravidanza e le persone con la tendenza ad arcuare troppo la zona lombare dovrebbero contrarre i glutei e spingere il pube in avanti nella prima fase della posizione, portando il coccige verso il pavimento e l'ombelico verso la spina dorsale.



## Respirazione

«Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita...» (GENESI 2,7). Il respiro è sempre stato associato alla vita, probabilmente sin da quando l'uomo ha iniziato a inquinare questo pianeta pulito. A prima vista, questa associazione sembra basata solamente su una considerazione ovvia: di solito, il modo più veloce per sapere se una persona è viva (presumendo l'assenza di movimento volontario) è semplicemente quello di vedere se respira. I saggi, tuttavia, compresi i grandi yogi, hanno spesso trattato il rapporto tra il respiro e la vita come un mistero impenetrabile. Perché? La vita, senza dubbio, è un mistero, ma affermare che la vita non è nient'altro che respiro equivarrebbe a ridurre la sua magica aura quasi all'inesistenza.

Che cos'è la vita? Che cosa intendiamo, per esempio, quando diciamo: «Mi sento così *vivo* oggi»? Ovviamente non vogliamo dire: «La mia esistenza oggi è più reale di quanto non lo fosse ieri». Un fatto è un fatto, non può essere più o meno tale; può soltanto cessare – almeno in apparenza – di essere un fatto. Sostanzialmente, ciò che intendiamo dire è che abbiamo più *energia*: noi identifichiamo istintivamente la vita con l'energia, non con la mera esistenza.

Che cos'è, dunque, il respiro? Il funzionamento del corpo dipende dall'assunzione di ossigeno e dall'espulsione di sostanze di scarto sotto forma di anidride carbonica. Il respiro è quindi soltanto una reazione chimica? Non è così, affermano i grandi yogi. Essi lo considerano al pari della vita, perché lo considerano equivalente all'energia. In India, infatti, una sola parola, *prana*, viene usata per definire tutte e tre le cose. Per un verso, infatti, il respiro è una preziosa *fonte* di vita. Esso, inoltre, agisce come una forte stimolazione sul flusso naturale di energia (o flusso vitale)

nel corpo. La vita, o l'energia, è più del respiro; né la nostra comprensione della vita viene particolarmente accresciuta dall'equipararli. La nostra comprensione del respiro, tuttavia, diviene notevolmente più profonda attraverso questa associazione.

Una respirazione corretta può aiutarti immensamente a essere più "vivo" ed energico. Inizia fin da oggi a prestare attenzione ai ritmi naturali del tuo respiro e scoprirai ben presto, in questa funzione vitale apparentemente semplice, dei tesori spirituali nascosti.

**Un semplice esercizio:** sdràiti sul dorso in *Savasana*, la postura del Cadavere (parlerò approfonditamente di questa importante posizione nella terza lezione). Lascia le braccia rilassate ai lati del corpo, tenendo i palmi rivolti verso l'alto.



Inspira in modo lento e profondo, e immagina che il respiro stia riempiendo i tuoi piedi.

Senti i muscoli, le ossa e la pelle permearsi dell'energia del respiro, fino a fremere completamente di vitalità. Trattieni il respiro fino a quando ti è confortevole; ripeti il procedimento, se preferisci, piuttosto che forzare il respiro.

Ripeti la procedura con i polpacci, le cosce, le anche, l'addome e lo stomaco, le mani, gli avambracci e la parte superiore delle braccia, il petto, le spalle, il dorso, il collo, la gola, le mascelle, la lingua, i muscoli del viso, gli occhi e il cervello, sempre in maniera lenta e gentile e con la massima attenzione.

Ti accorgerai che questo semplice esercizio ha il potere non solo di energizzare il tuo corpo, ma anche di guarirlo da molti disturbi.



## Sequenze

Le posizioni che hai imparato finora sono così poche e così semplici che puoi anche praticarle due volte al giorno. Quando apprenderai altre posture, potrà essere preferibile suddividerle in due sessioni, oppure dedicare più tempo alla loro pratica in una sola seduta quotidiana.

Di solito, il corpo è più flessibile la sera rispetto al mattino. La pratica mattutina delle posizioni può aiutarti a svegliarti e ad affrontare il nuovo giorno completamente rilassato e in pace con te stesso. La pratica serale ti aiuterà a liberarti dalle preoccupazioni e dalle tensioni della giornata. Se hai bisogno di aumentare la fiducia in te stesso, specialmente nelle posizioni più difficili, praticale la sera, quando il tuo corpo risponde meglio. Di regola, il momento migliore per la pratica delle posizioni dipende dalla nostra scelta personale. Tuttavia, la maggior parte di esse dovrebbe essere praticata prima dei pasti o a stomaco vuoto.



## Guarigione

### *Insonnia, prima parte*

Uno degli aspetti più gratificanti dell'insegnamento di questa scienza è l'immediatezza di alcuni dei suoi risultati.

Tempo fa, un'allieva dei miei corsi per principianti a San Francisco mi accompagnò in auto al nostro ritiro di meditazione, ai piedi delle colline della Sierra Nevada. Durante il viaggio, la sua borsa cadde e si aprì, e ne uscì fuori una gran varietà di pillole verdi, gialle e blu.

«Che diamine fai con tutte queste pillole?» le chiesi.

«Non potrei proprio farne a meno!» esclamò. «Le pillole verdi mi servono per dormire la notte ma mi lasciano intontita la mattina, per cui prendo quelle gialle per svegliarmi. Le pillole gialle mi rendono nervosa, così più tardi durante la giornata prendo quelle blu come tranquillanti».

«Bene» le dissi «ora sono due settimane che pratici yoga. Perché non provi a fare alcune posizioni prima di andare a dormire e vedi se ce la fai senza tutte queste “stampelle?”».

«Impossibile!» gridò allarmata. «Lei non mi conosce. Non sono *mai* stata in grado di dormire senza pillole. Sono completamente dipendente!».

Dopo una settimana, tuttavia, prese abbastanza coraggio da provare a mettere in pratica il mio consiglio. Il giorno seguente, mi telefonò per dirmi che non aveva mai dormito così bene in vita sua. Un anno e mezzo dopo parlammo nuovamente al telefono: stava ancora praticando le posizioni yoga e aveva completamente superato la dipendenza dalle pillole.

L'insonnia è uno dei mali dell'era moderna, un'epoca che potrebbe essere definita “l'Età dell'ansia”. Le persone che non riescono a ottenere il riposo di cui hanno bisogno la notte, spesso ricorrono a dosi massicce di caffè e altri stimolanti per rimanere sveglie di giorno. Dormono male la notte seguente a causa di questi stimolanti e così per gradi entrano in un ciclo vizioso che le lascia cronicamente prive di vita (o di energia), come un motore a otto cilindri che funziona con un cilindro solo.

Se soffri di insonnia, prova a fare alcune posizioni yoga prima di andare a letto. Consenti all'energia di fluire nel corpo in modo armonioso, anziché lasciarla concentrata e bloccata in nodi di tensione. (La tensione fisica attiva delle aree correlate nel cervello, rendendo difficoltoso il sonno.)

Poi sdraiati sul letto rimanendo disteso sul dorso. Inspira profondamente; tendi tutto il corpo, armonizzando il flusso di energia in ogni sua parte; espira e rilassati. Ripeti questa tensione alternata al rilassamento per due o tre volte, se lo desideri.

In seguito, osserva mentalmente il respiro per qualche tempo, lasciando che il suo ritmo equilibrato ti calmi, come le onde di un oceano che “accarezzano” la battigia in un giorno di mare calmo.

Dopo un po' di tempo, inspira profondamente; poi espira lentamente e in modo completo, quasi come se stessi sospirando, e senti che ti stai abbandonando a una pace infinita. Trattieni il respiro fino a quando ti è possibile farlo in modo confortevole e ripeti mentalmente: «AUM, pace, pace, amen» oppure «AUM, shanti, shanti, shanti». (*Shanti* è una parola sanscrita che significa “pace”.) Visualizza un oceano di pace che si espande attorno a te in tutte le direzioni, oppure pensa alla pace sotto forma di grandi e soffici nuvole che ti circondano proteggendoti. Ripeti questo ciclo di respirazione da sei a dodici volte. Se dopo di ciò sei ancora sveglio, continua a osservare il respiro con calma, passivamente.

Gli yogi dicono che il letto dovrebbe essere disposto in modo tale che la testa non sia rivolta a ovest. Si dice che la posizione rivolta a Occidente induca un sonno agitato e irrequieto, che quella verso Oriente aiuti a sviluppare la saggezza, e che dormire rivolti a sud favorisca la longevità.

Non andare mai a letto pensando che sei stanco morto. Non solo il bisogno disperato di riposo spesso allontanerà il sonno (semplicemente perché la disperazione è l'antitesi della quiete), ma l'affermazione mentale di spossatezza sarà assorbita dalla mente subconscia e il giorno seguente anche il tuo stato di veglia ne risentirà. Non importa quanto a lungo dormi: se vai a dormire spossato, è probabile che ti risveglierai esausto.

Qualsiasi pensiero semini nel tuo subconscio mentre stai per addormentarti condizionerà il tuo stato di veglia il giorno seguente. Si dice che questo principio si applichi validamente anche alla morte – il “Grande sonno” – e alla conseguente rinascita. Cerca quindi, soprattutto, di meditare prima di andare a dormire. Semina nel fertile suolo del regno del sonno i nutrienti semi della pace di Dio.



## **Alimentazione**

### ***Insonnia, seconda parte***

Prima di dormire e anche prima di meditare, è meglio non mangiare nulla. Sono da evitare in particolar modo gli alimenti ricchi di amido o quelli con elevato tenore di carbonio. Il cuore e i polmoni liberano il corpo dalle sostanze di scarto, espellendole sotto forma di anidride carbonica. Gli amidi e gli zuccheri danno al cuore più anidride carbonica da espellere dal corpo. Se il cuore è costretto a un lavoro affaticante e di conseguenza la respirazione è pesante, il riposo perfetto è impossibile.

Se proprio devi mangiare qualcosa appena prima di andare a dormire, cerca di assumere cibi caldi (il caldo rilassa) e possibilmente liquidi. Gli yogi raccomandano in questo caso il latte caldo.

*“Pozione” per dormire:* sebbene l’impiego dell’aglio in cucina non sia generalmente consigliato dagli yogi (per ragioni che saranno esaminate in una lezione successiva), l’aglio possiede delle proprietà medicinali che lo rendono consigliabile in alcuni casi specifici. È stato scoperto, per esempio, che cuocendo nel latte un piccolo spicco di aglio tritato e facendolo bollire lentamente per dieci minuti, la bevanda che si ottiene favorirà il sonno.



## **Meditazione**

La meditazione è per la religione quello che il laboratorio è per la fisica o la chimica. La scelta di seguire i rituali esteriori della religione è più o meno una questione di gusto personale; ma la decisione di cercare nella propria esistenza i benefici pratici e interiori della religione può segnare la differenza tra una vita vera e una morte vivente. La religione sopravvive, nonostante il generale materialismo dell’umanità, non perché alcune persone spirituali continuino a soffiare sui suoi tizzoni già quasi spenti, ma perché senza *un po’* della pace interiore che essa ci offre, la vita umana sarebbe insopportabile. L’essenza di una religione non è costituita dalle sue cerimonie, e neppure dai suoi discorsi sulla vita nell’aldilà, ma dall’importanza che essa attribuisce a una vita interiore qui e ora e dalla pace duratura che accompagna quell’interiorità, una volta scoperta. Vero scopo della religione è sottolineare come l’esistenza umana *a tutti i livelli* sia vuota, quando affermiamo solo il vuoto e consentiamo alla nostra consapevolezza interiore di diventare unicamente un’eco del mondo, senza restituire alla vita alcunché di creativo.

Certe persone limitano la propria comprensione religiosa a una severa alzata di sopracciglia o a qualche pia (e solitamente passeggera) emozione. Non capiscono che la religione è uno dei cardini di un’esistenza sana e normale. Si può essere religiosi nel vero senso della parola anche senza mai andare in chiesa o recitare un credo. Una semplice, genuina benevolenza per il prossimo è un fenomeno religioso; altrettanto si può dire a proposito di un senso di meraviglia per i misteri del vasto universo. Gli insegnamenti essenziali della religione sono le verità universali della vita stessa: rifiutarli, significa rifiutare la vita.

Senza lo sviluppo di una vita interiore, le pratiche religiose esteriori hanno solo un valore secondario. I loro effetti pratici sono paragonabili ai tentativi di volo di

un aeroplano con insufficiente ampiezza d'ala: per quanto velocemente si riesca a farlo correre sulla pista, esso non decollerà mai. Essenziale per la vita religiosa è un graduale schiudersi interiore; per raggiungere questo stato, la pratica quotidiana della meditazione è estremamente importante.

Che cos'è la meditazione?

La meditazione non è, come molti credono, un processo di "riflessione". Significa piuttosto rendere la mente completamente ricettiva alla realtà; calmare i processi del pensiero – quelle increspature irrequiete che affiorano alla superficie della mente – così che la verità possa riflettersi chiaramente, come fa la luna; significa, per una volta, *ascoltare* Dio, la Realtà Universale, piuttosto che fare discorsi e "calcoli" da soli.

È questo il modo in cui sono avvenute tutte le grandi scoperte: non attraverso la creazione umana, ma tramite la ricettività a raggi di ispirazione provenienti da fonti superiori a quelle che sono familiari alla mente cosciente.

Prova a meditare ogni giorno per almeno quindici minuti (mezz'ora sarebbe ancora meglio). Di solito, il momento migliore è subito dopo la pratica delle posizioni yoga.

### **Un esercizio di meditazione**

Siediti eretto e immobile. Pensa alla tua mente come a un lago. All'inizio, le increspature del pensiero potranno sembrarti molto importanti, poiché la tua consapevolezza è concentrata su una sezione talmente piccola del lago mentale che perfino delle ondine creano un tumulto. Spazia mentalmente in ogni direzione; osserva come è vasto in realtà il lago. Mentalmente, espandi le sue rive, sempre più lontano, fino a comprendere come siano insignificanti, rispetto a quella vastità, i piccoli pensieri che affiorano e si immergono qui nel centro.

Di' a questi pensieri di calmarsi, per permetterti di sentire lo sciabordio delle onde sulle rive lontane della tua mente. Poi ascolta con attenzione.

Quando tutto è perfettamente calmo, avverti sulla superficie immobile della tua mente il dolce soffio dello Spirito. Non essere impaziente. Lascia che le brezze della divina ispirazione ti accarezzino lievemente, giocando con te come più desiderano. Non cercare di controllarle; ricorda che in nessun ambito della vita sei veramente tu colui che agisce. Il tuo ego è solo uno strumento: offri tutto te stesso, sempre più profondamente e con calma, al Divino.

AUM,  Shanti, Shanti, Shanti!



ANANDA YOGA ACADEMY

## **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 dividerla...

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.

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*.



### FORMAZIONE PER INSEGNANTI DI HATHA YOGA

La tradizione dell'*Ananda Yoga* è una delle più "antiche" in Occidente, poiché risale agli anni '60. La filosofia dell'*Ananda Yoga* è di imparare con precisione gli *asana*, usandoli poi per stimolare una più profonda consapevolezza interiore e favorire così la crescita spirituale.

La formazione è riconosciuta dal CONI e dalla *European Yoga Alliance*. Si articola in due livelli. Primo livello: 7 settimane intensive per un totale di 320 ore; secondo livello: 6 settimane intensive per un totale di 280 ore; 600 ore complessive. Sia per il primo che per il secondo livello, le settimane possono essere frequentate presso il centro Ananda Assisi nell'arco di 1-2 anni.

Fra i temi trattati: tecnica di *asana* e *pranayama*; meditazione ed Esercizi di ricarica; anatomia e fisiologia; filosofia dello yoga; metodologia; esperienza pratica di insegnamento.

*Maggiori dettagli su entrambe le scuole sono disponibili sul sito: [www.anandayoga.eu](http://www.anandayoga.eu)*



*Ananda Edizioni ti propone altre letture*



### **SUPERCOSCIENZA**

Risvegliarsi oltre i confini della mente

*Swami Kriyananda*

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 e ad ottimizzarne gli effetti benefici. Un libro utile e indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine. Oggi lasciati trasportare nelle meditazioni guidate del libro con il **nuovo CD**. 45 minuti.

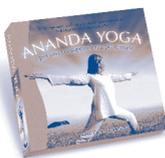


### **IO AMO MEDITARE**

Guida pratica alla pace interiore

*Swami Kriyananda*

La meditazione non è affatto difficile da imparare. In questo prezioso libro sarai guidato passo per passo da uno dei massimi esperti contemporanei, Swami Kriyananda, che ha praticato e insegnato per oltre sessant'anni. Con visualizzazioni. 144 pagine. **Oggi con CD**, con una registrazione rilassante delle visualizzazioni guidate contenute nel libro. 66 minuti.



### **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 fotografie 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.*



### **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. Nel mezzo dello stress, un singolo respiro profondo crea un senso di tempo illimitato, può dissolvere difficoltà psicologiche ed è una chiave fondamentale per penetrare nel mondo spirituale. 160 pagine, con foto e CD allegato.



## 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.



## IL GUSTO DELLA GIOIA

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

Zoë 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.



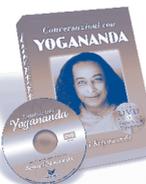
## AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

Edizione originale del 1946

Paramhansa Yogananda

Uno dei classici spirituali più amati di tutti i tempi, nella sua versione originale, inalterata. Tuttora un best-seller dopo oltre sessant'anni, questo capolavoro è annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. Una lettura appassionante per i ricercatori di qualsiasi sentiero e religione, così come per i liberi pensatori, gli scienziati e chiunque sia interessato a esplorare i misteri più profondi della vita. Forse anche tu potrai essere una delle milioni di persone che hanno affermato: «Questo libro ha cambiato la mia vita!». 528 pagine con foto in bianco e nero.

*«Nell'edizione pubblicata durante la vita di Yogananda, si può entrare più profondamente in contatto con Yogananda stesso».* –David Frawley, Direttore dell'American Institute of Vedic Studies, autore di *Yoga e ayurveda*



## CONVERSAZIONI CON YOGANANDA

461 dialoghi inediti del grande maestro, oggi con DVD

Swami Kriyananda

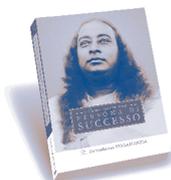
Swami Kriyananda aveva solo ventidue anni quando giunse dal grande Maestro, che personalmente lo esortò a prendere nota delle sue conversazioni. Per più di cinquant'anni Kriyananda ha custodito questi preziosi "appunti" e, dopo avere meditato a lungo su queste verità, condivide con noi questi gioielli di saggezza, devozione e umorismo. **Nel DVD** allegato Swami Kriyananda ci spiega, con intimità e chiarezza, come ha incontrato Paramhansa Yogananda nel 1948 e come la sua vita è stata trasformata da quell'incontro. 458 pagine con foto; DVD 52 minuti.



### **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 in bianco e nero.



### **COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO**

*Paramhansa Yogananda*

La nostra definizione del successo si limita di solito alla prosperità monetaria e al potere, ma esistono aspetti del successo molto più vitali e spirituali, che sono spesso trascurati. In questa raccolta di scritti inediti, Yogananda condivide con noi i segreti per raggiungere le più alte vette del successo materiale e spirituale. 200 pagine, con fotografie in bianco e nero.



### **COME AMARE ED ESSERE AMATI**

*Paramhansa Yogananda*

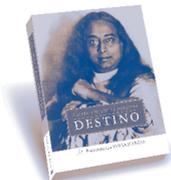
Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti, riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri, senza paura di essere respinti. Questo libro è una guida pratica per: espandere i confini del nostro amore, superare le cattive abitudini che compromettono la vera amicizia e fare l'esperienza dell'Amore Universale dietro tutte le nostre relazioni. 192 pagine, con fotografie in bianco e nero.



### **COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA**

*Paramhansa Yogananda*

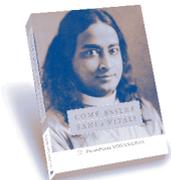
Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questa raccolta di brani inediti ci aiuta a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. Con indicazioni concrete ed efficaci per attingere alle invincibili qualità dell'anima, sintonizzarsi con la presenza divina e superare gli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



### **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 in bianco e nero.



### **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. 208 pagine, con fotografie in bianco e nero.



## IL NUOVO SENTIERO

La mia vita con Paramhansa Yogananda  
*Swami Kriyananda*

Vincitore negli Stati Uniti di due prestigiosi premi letterari come “miglior libro spirituale del 2010”: l’Eric Hoffer Award e l’USA Book News.

Fin dalla sua prima uscita negli anni Settanta, *Il Sentiero* ha conquistato migliaia di lettori in tutto il mondo con l’affascinante resoconto delle esperienze di vita dell’autore a fianco di uno dei giganti spirituali dei nostri tempi, Paramhansa Yogananda. Questa nuova edizione comprende molti racconti inediti e la narrazione dell’infanzia e giovinezza di Swami, omessa nelle precedenti edizioni italiane. 600 pagine, con fotografie.



## 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 così comprensibili che ha davvero il potenziale di portare milioni di anime a Dio, come predisse lo stesso Yogananda. 552 pagine.



## 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.



## 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. Ognuna di queste poesie-preghiere ha il potere di accelerare la crescita spirituale, fornendoci centinaia di modi per iniziare una conversazione con Dio. 279 pagine.



I segreti  
della felicità

## I SEGRETI

*Swami Kriyananda*

Ogni libretto dei *Segreti* è una raccolta di trentun perle di saggezza, una per ogni giorno del mese. Amati per la loro semplicità, questi libretti riescono a esprimere in poche parole le grandi verità della vita. Con la loro grafica raffinata e le splendide fotografie a colori dell’autore, rappresentano il dono ideale per chi desideri condividere con gli altri i segreti di un’esistenza felice. Ciascun libro: 72 pagine tutte a colori.

## **ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA**

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Attrarre la prosperità  
Le rivelazioni di Cristo  
Educare alla vita  
Paramhansa Yogananda. Una biografia  
Il segno zodiacale come guida spirituale  
L'arte di guidare gli altri  
Perché non adesso?  
Dio è per tutti  
Città di Luce  
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

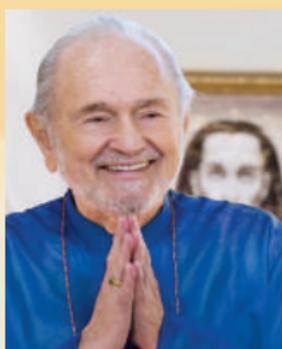
### **COLLANA POEMI**

Poesie dall'Eternità  
La terra del sole d'oro  
Il gioiello nel loto  
Il Cantante e l'usignolo

### **LIBRI DI ALTRI AUTORI**

Swami Kriyananda come noi lo conosciamo  
La fede è la mia armatura  
L'Eterno Presente  
Educare con gioia  
108 Palpiti d'Amore

*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](http://www.anandaedizioni.it), dove troverai anche i nostri e-book.



## swami KRIYANANDA

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda è uno dei massimi esponenti dello yoga in Occidente.

Kriyananda è nato in Romania nel 1926 da genitori americani. Ha studiato in Svizzera, in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 del maestro indiano Paramhansa Yogananda, autore di *Autobiografia di uno yogi*, Swami Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza: l'educazione, gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, la vita comunitaria ecc.

Autore estremamente prolifico, Kriyananda ha scritto oltre cento libri, pubblicati in novanta Paesi. È anche il fondatore delle otto comunità spirituali Ananda in America, Europa e India, veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali.

Swami Kriyananda è stato insignito del Premio della Bontà 2003 su nomina di Tara Gandhi Bhattacharjee, nipote del Mahatma; nel 2006 è stato nominato Membro Onorario del Club of Budapest International.

[ Posizioni yoga ]

[ Filosofia ]



[ Meditazione ]



## IL MANUALE COMPLETO DI YOGA E MEDITAZIONE

Unico nel suo genere, *Raja Yoga* è molto più di un libro: è un'enciclopedia della vita yogica, un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza della realizzazione interiore emerge in tutta la sua millenaria praticità. Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, autore di *Autobiografia di uno yogi*, questo manuale contiene tutto ciò che serve per sperimentare profondamente gli insegnamenti dello yoga, applicandoli ad ogni aspetto della propria vita.

Questa esposizione dettagliata del *Raja Yoga* (lo "yoga regale"), articolata in 14 lezioni, contiene istruzioni preziose sulla filosofia, la meditazione, le posizioni yoga, le sequenze, la respirazione, l'alimentazione e la guarigione, con pratiche ed esercizi specifici per studenti di ogni livello. L'autore, Swami Kriyananda, insegna lo yoga da oltre 60 anni ed è la guida ideale per trasmettere l'essenza di questi insegnamenti.

**«Il contributo di Swami Kriyananda alla diffusione dello yoga nel mondo è molto importante, e in questo senso ancor più significativo è il suo lavoro di trasmissione dell'essenza della pratica dello yoga».** —MAYTE CRIADO, presidente della European Yoga Federation, Madrid

**«Un testo straordinario, che raccoglie in modo dettagliato e profondo l'essenza di questo antico insegnamento ... Essenziale per chi desidera approfondire e ampliare le sue conoscenze».** —WANDA VANNI, presidente della Federazione Mediterranea Yoga

**«Un libro come un vaso d'acqua fatto di creta pura, che mantiene integra l'essenza delle cose e le trasporta da un'epoca ad un'altra, da un continente all'altro».** —YOGACHARINI SABRINA GRIFEO, centro Ashtanga Risbi e Raja Yoga di Milano, co-direttrice di Yoga Festival Milano, Roma e Merano



[ Respirazione ]



[ Alimentazione ]



[ Guarigione ]

Un libro storico! Già pubblicato in Italia nel 1979 con il titolo *Lezioni di yoga pratico*, viene ora presentato in un'edizione riveduta e ampliata, con una nuova veste grafica.

ISBN 978-88-884-0145-4



9 788888 401454

97042C € 22,00

  
Ananda Edizioni