

RISVEGLIA



# Chakra



INSEGNAMENTI E TECNICHE  
PER CORPO, MENTE E ANIMA

*Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda*

Filosofia \* Pratiche \* Posizioni yoga \* Preghiere \* Vita quotidiana



JAYADEV Jaerschky

## GLI INSEGNAMENTI INEDITI DI UN GRANDE MAESTRO ILLUMINATO

**G**li insegnamenti dello yoga sono stati tramandati da maestro a discepolo, in una catena ininterrotta che ha attraversato i secoli fino a giungere a noi. Paramhansa Yogananda è stato uno di questi grandi maestri. Questo libro è la straordinaria raccolta dei suoi insegnamenti sui chakra, frutto delle sue esperienze mistiche e colmi di **rivelazioni illuminate e originali**.

Il risultato è **un manuale unico, completo e di uso quotidiano** per esplorare questo territorio interiore: un libro ricco non solo di informazioni, ma anche di stimoli ed esercizi.

L'autore ha adattato questi insegnamenti antichi e universali ai tempi moderni, senza mai perdere l'integrità del messaggio originale. Avendoli praticati e incarnati quotidianamente per lungo tempo e con amore, ha potuto trasmettere con un linguaggio chiaro:

- il ruolo dei chakra per la nostra salute fisica e psicologica
- i chakra nei rapporti umani
- i chakra come porte alla vita spirituale
- i chakra nella musica e nell'arte
- l'aspetto più mistico dei chakra.

Vai oltre il mondo fisico... e scopri il grande potere che è in te!

**«Un testo di riferimento per tutti coloro che si trovano in un percorso di ricerca».**

–WANDA VANNI, presidente della Federazione Mediterranea Yoga

**«Un libro che invoglia profondamente a sperimentare su di sé la ricerca e ad entrare in connessione con l'immensa fonte di sapere che risiede in tutti noi».**

–ANNA INFERRERA, insegnante di Prana Flow Yoga

## GLI AUTORI

### Kriyacharya JAYADEV Jaerschky

**J**ayadev Jaerschky, di origine tedesca, pratica lo yoga e la meditazione da oltre venticinque anni. È discepolo del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda.



Jayadev vive e insegna nel centro Ananda nei pressi di Assisi, dove ha contribuito a fondare e attualmente dirige la *Scuola Europea di Ananda Yoga*. Tiene ogni anno seminari e conferenze in varie parti d'Italia e d'Europa. È autore di nove libri sullo yoga, tra i quali il bestseller *Respira che ti passa!*, e ha pubblicato diversi CD di musica devozionale. Nel 2014 è stato nominato *Kriyacharya*, cioè autorizzato a impartire la sacra iniziazione al *Kriya Yoga*.

### Paramhansa YOGANANDA

**P**aramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi. Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. L'universalità e la praticità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone, indipendentemente dal loro credo, a raggiungere i più alti traguardi dell'esistenza.





## Testimonianze

«Il nuovo libro di Jayadev *Risveglia i chakra!* è un testo prezioso, completo e approfondito, ricchissimo di informazioni su come scoprire, percepire e stimolare i chakra secondo l'insegnamento di Yogananda. Questo testo è una grande opportunità per tutti coloro che desiderano approfondire questo argomento, perché Jayadev descrive con grande chiarezza e competenza il potere dei chakra a tutti i livelli della nostra esistenza e la loro applicazione nelle posizioni yoga. Ritengo che debba essere un testo di riferimento per tutti coloro che si trovano in un percorso di ricerca».

–**Wanda Vanni**, *presidente della Federazione Mediterranea Yoga*



«Quest'opera è uno dei frutti preziosi dell'albero della conoscenza piantato da Yogananda in Occidente. Un contributo fondamentale alla cultura della consapevolezza, del benessere e della salute fisica e spirituale, del nuovo modo di essere umani.

Il vero dono che offrono le pagine scritte da Jayadev consiste nell'imparare a discernere tra forma ed essenza.

Anche la Luce ci insegna come discernere la sua presenza come unica realtà essenziale dietro i sette colori dell'arcobaleno. Il mio augurio è che il lettore sappia cogliere questa essenza e non si perda nelle apparenze e nei fenomeni che, seppur meravigliosi, sono solo il riflesso dell'infinito che dimora nell'animo umano.

Jayadev, in questo viaggio attraverso i sette centri energetici della tradizione indovedica, pianta un seme nell'animo umano e ci ricorda che dietro tutti i colori della vita esiste sempre un'unica realtà essenziale: l'Amore. È per questo che siamo venuti ed è solo con questo che andremo via».

–**Daniel Lumera**, *direttore della MyLifeDesign Foundation, presidente della International School of Forgiveness, responsabile ricerca, sviluppo e cultura per UNESCO club per la protezione del patrimonio immateriale*



«Una guida all'esplorazione del sistema energetico sottile secondo la tradizione di Paramhansa Yogananda. La visione del nostro essere attraverso la mappa dei chakra rappresenta un punto in comune con molte scuole di yoga e, come mi è stato insegnato, la mappa non è il territorio, ma solo un mezzo per facilitarne l'esplorazione.

È con grande piacere che osservo tra le pagine di questo libro, il lignaggio del *Kriya Yoga* rinnovarsi ulteriormente.

Come Jayadev spiega nella sua introduzione storica a questo prezioso libro, gli insegnamenti dello yoga sono stati tramandati da Maestro a discepolo, in una catena ininterrotta che ha attraversato i secoli e i millenni fino a giungere a noi. Questo passaggio diretto è quindi la chiave dell'evoluzione dello yoga, ogni vero discepolo a sua volta dopo averlo masticato e digerito (le *Upanishad* usano il termine *manana*, che è comparato a “ruminare”) ha riproposto l'insegnamento originario adeguandolo al mezzo e al linguaggio più efficace per il tempo e gli studenti a cui lo ha trasmesso a sua volta. Jayadev è uno di questi straordinari discepoli che, dopo aver assorbito gli insegnamenti bevendo direttamente alla fonte della conoscenza, li ha incarnati quotidianamente, per lungo tempo, con amore e senza interruzione; diventando così in grado di trasferire la sua esperienza in un linguaggio chiaro, semplice, scorrevole e moderno.

In questa fresca opera, Jayadev ricollega i vari passaggi e i punti chiave della sua esposizione alle parole pronunciate prima da Paramhansa Yogananda e da Swami Kriyananda, consentendo così alla sua tradizione di rinnovarsi e adattarsi ai tempi moderni senza mai perdere l'integrità del messaggio originale.

Guidandoci con la sua coinvolgente passione, Jayadev ci conduce passo passo a sperimentare il territorio interiore attraverso la straordinaria mappa del corpo sottile, l'involucro energetico che dà vita a tutte le funzioni del nostro essere: fisico, mentale, emotivo e spirituale».

–**Alberto Vezzani**, insegnante di Anusara Yoga e ideatore di [www.yogare.eu](http://www.yogare.eu)



«Non conosco i chakra, o almeno non li ho mai visti. Conosco idealmente i luoghi dove risiedono e i colori, ma non li ho mai visti. Conosco invece Jayadev, e ho avuto modo di lavorare con lui, e posso affermare che è un uomo ricco di chakra e, nel suo modo di praticare, i chakra pulsano come un albero di Natale in festa. Ovviamente i doni sono promesse di pace, che durano per sempre».

–**Guido Gabrielli**, direttore del magazine *Yoga Journal*



«In questo libro Jayadev guida il lettore lungo un percorso dettagliato e allo stesso modo accessibile verso la scoperta dei chakra. La bellezza di questo testo risiede nella profonda dedizione dello scrittore nel trasmettere gli insegnamenti ricevuti dai suoi Maestri. Il risultato è un testo che invoglia profondamente a sperimentare su di sé la ricerca e ad entrare in connessione con l'immensa fonte di sapere che risiede in tutti noi».

–**Anna Inferrera**, insegnante di *Vinyasa Flow Yoga*





**INSEGNAMENTI E TECNICHE  
PER CORPO, MENTE E ANIMA**

*Jayadev Jaerschky*

Traduzione di Sahaja Mascia Ellero



*Ananda Edizioni*

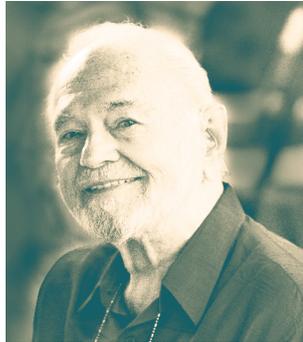
Copyright Ananda Edizioni 2015

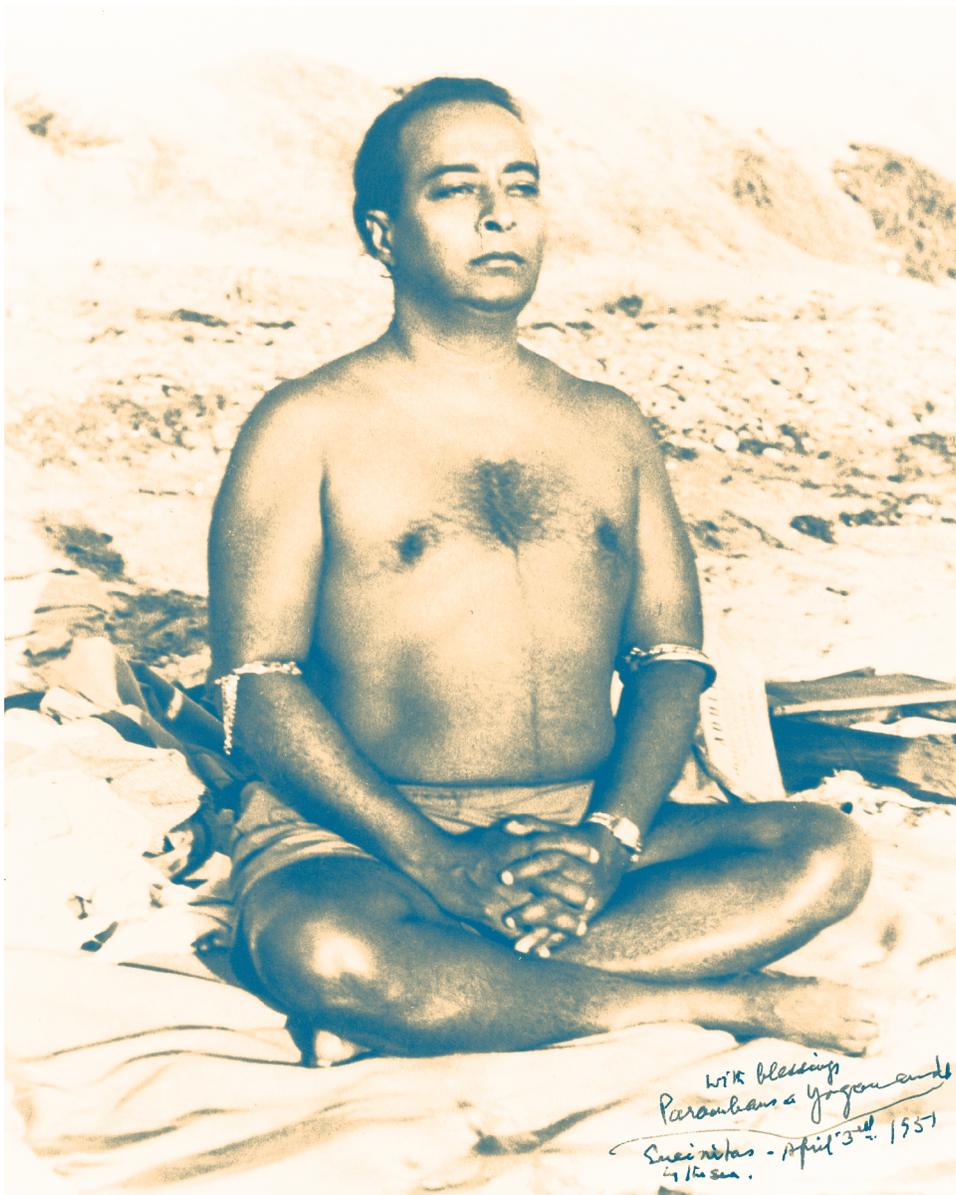
*Tutti i diritti riservati*

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).

### ***Dedicato con amore e umiltà***

al mio insegnante, Swami Kriyananda,  
che mi ha dato i doni più preziosi:  
un fiume di tangibili benedizioni interiori;  
continua ispirazione e sostegno;  
la mia vita nella comunità Ananda;  
gli insegnamenti di Yogananda;  
l'iniziazione al *Kriya Yoga*  
e l'incoraggiamento a espandere  
i "semi" di ciò che egli ha scritto.  
Spesso, quando ero con lui, ho sentito  
dischiudersi il mio chakra del cuore  
e il mio occhio spirituale.





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

# Indice

**Prefazione** | 7

**Introduzione** *di Antonio Nuzzo* | 11

## **PRIMA PARTE: I chakra: la struttura della vita**

Capitolo 1: I sette elementi | 16

Capitolo 2: «Come sopra, così sotto»: tre mondi, tre corpi | 32

Capitolo 3: L'albero della vita | 50

## **SECONDA PARTE: I chakra per il corpo, la mente e l'anima**

Capitolo 4: I chakra e il CORPO | 76

Capitolo 5: I chakra e la MENTE | 90

Capitolo 6: I chakra e l'ANIMA | 114

## **TERZA PARTE: I chakra nella vita quotidiana**

Capitolo 7: Come rafforzare l'aura | 132

Capitolo 8: I chakra e i rapporti | 144

Capitolo 9: Gli elementi dei chakra nelle scienze vediche:  
*Ayurveda*, astrologia e architettura | 156

Capitolo 10: I chakra e la musica | 168

Capitolo 11: I chakra e l'arte | 180

Capitolo 12: Posizioni yoga per i chakra | 190

## **QUARTA PARTE: I chakra nelle Scritture**

Capitolo 13: I chakra negli *Yoga Sutra* di Patanjali | 200

Capitolo 14: I chakra nella *Bhagavad Gita* | 216

Capitolo 15: I chakra nella Bibbia | 228

## **QUINTA PARTE: Lo scopo più elevato dei chakra**

Capitolo 16: Verso il “Regno di Dio” | 240

Capitolo 17: Il risveglio di Kundalini | 254

## **SESTA PARTE: Un contributo scientifico**

Capitolo 18: Cenni scientifici sui chakra | 268

**EPILOGO:** La terra della salvezza | 277

# Prefazione

## INVOCAZIONE

*Grande anima, Namasté.*

Questo libro sui chakra inizia con un'antica invocazione, cantata dagli yogi di tutto il mondo. Ripetiamola con reverenza, per preparare la nostra mente ai misteri interiori. Possa questo antico *sloka* benedire la nostra comprensione, la nostra crescita e la nostra gioia interiore; possa esso sintonizzare la nostra mente e il nostro cuore con lo Spirito; e possa trasformare l'oscurità in luce.

~ O M ~

*Asato Ma Sat Gamaya  
Tamaso Ma Jyotir Gamaya  
Mrityor Ma Amritam Gamaya*

~ O M ~

Guidaci dall'irreale al Reale,  
guidaci dall'oscurità alla Luce,  
guidaci dalla morte  
all'Immortalità.

## ***Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda***

I chakra sono centri sottili di energia e coscienza dentro di noi. Sono una realtà che possiamo percepire, vedere e sperimentare. Tuttavia, non possono ancora essere fotografati o dimostrati scientificamente. Per questo motivo, quando si leggono i libri sui chakra scritti da diversi yogi, si trova una base di comprensione comune, ma si incontrano anche differenze nel modo in cui i chakra vengono spiegati: le loro funzioni, qualità, colori, i loro effetti, la loro collocazione nel corpo e le tecniche da usare per risvegliarli.



### **Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda**

insegnano con amore e  
autorità, condividendo la loro  
esperienza interiore.

Nella tradizione indiana, questo è normale; fortunatamente, non esiste alcuna istituzione yogica che dica: «Questa è l'unica verità e nessuno ha il permesso di insegnarla in qualche altro modo!». Lo yoga è libero. Con questo spirito di libertà filosofica, le pagine seguenti presentano gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e del suo discepolo Swami Kriyananda (con la speranza che entrambi accolgano con clemenza i miei sforzi per comprendere ed esporre la loro saggezza). Questi due grandi insegnanti fanno parte dell'antica tradizione del *Kriya Yoga*, nella quale i chakra occupano un posto fondamentale.

Un'avvertenza: questo libro è colmo degli insegnamenti diretti di Yogananda e Kriyananda, ma gli amanti delle note a piè di pagina rimarranno delusi: troveranno infatti pochissimi riferimenti al libro, articolo o discorso dal quale un particolare insegnamento è stato tratto. Ho voluto evitare che il libro fosse fatto per metà di testo e per metà di note, perché avrebbe avuto un gusto stantio. Anche se questi capitoli cercano di trasmettere fedelmente una tradizione autorevole, vogliono farlo in modo piacevole e leggero.

### **La storia: i chakra nell'antica India**

Gli insegnamenti di Yogananda sono destinati alla società moderna, ma affondano le radici nell'antico yoga. Da millenni, infatti, i chakra fanno parte dell'insegnamento dei grandi yogi.

In che modo questi argomenti sacri sono stati tramandati da un secolo all'altro? Gli yogi, di solito, non l'hanno fatto attraverso i libri, ma trasmettendo la loro esperienza e conoscenza in modo diretto e personale, da guru a discepolo. Poiché il libro non era considerato uno strumento adatto a trasmettere quella preziosissima conoscenza, gli yogi avanzati che hanno scritto sui chakra si sono limitati a qualche accenno o hanno addirittura nascosto questi insegnamenti dietro al simbolismo.

Ad esempio, la *Bhagavad Gita*, la "Bibbia indù" (scritta attorno al 700 a.C. secondo Sri Yukteswar, il guru di Yogananda), presenta i chakra solo in forma simbolica, senza mai accennarvi apertamente.

Anche il padre dello yoga, Patanjali (vissuto presumibilmente attorno al 200 a.C.), è stato estremamente parsimonioso nell'insegnare i chakra. Come vedremo, nei suoi *Yoga Sutra* ne nomina apertamente soltanto uno.

Molto prima, attorno al 1000 a.C. (tremila anni fa!), la *Yoga Kundalini Upanishad* accenna già ai chakra, ma anch'essa condividendo soltanto alcune scarse

informazioni. Questa Scrittura si limita infatti ad affermare (9b-11): «Ci sono sei chakra: *muladhara* è nell'ano; *svadhisthana* è vicino agli organi genitali; *manipuraka* è nell'ombelico; *anahata* è nel cuore; *visuddhi* è alla radice del collo; *agya* è nella testa». In un passaggio successivo, essa accenna anche al settimo chakra, *sahasrara*. E questo è tutto. Il resto doveva essere appreso personalmente dal guru. Anche altre *Upanishad* (antiche Scritture dello yoga) fanno riferimento ai chakra, ma succintamente.

Alcuni insegnamenti sui chakra furono offerti dal grande yogi Gorakhnath (o Gorakshanath, vissuto nell'undicesimo secolo), considerato insieme al suo guru Matsyendra il fondatore dell'*Hatha Yoga* (le posizioni yoga). I suoi insegnamenti originari sono descritti nella biografia *Philosophy of Gorakhnath*,\* un libro che consiglio a tutti i sinceri *Hatha Yogi* poiché parla delle vere radici dell'*Hatha Yoga*. Gorakhnath, uno yogi appartenente alla stimata tradizione *Natha*, insegnava a vedere la luce interiore, a risvegliare Kundalini, a lavorare con i chakra per raggiungere il *samadhi* (l'unione) e la liberazione. Nel suo libro, *Goraksha Sambita*, (tradotto in inglese da Georg Feuerstein in *The Yoga Tradition*), Gorakhnath consiglia una meditazione per ognuno dei chakra.

Nel corso del sedicesimo secolo, Swami Purananda scrisse la *Shri-Tattva-Cintamani*, il cui sesto capitolo è intitolato *Sat-Chakra-Nirupana*, o “Investigazione dei sei chakra”.

Questa, ovviamente, è solo una piccola selezione delle numerose antiche Scritture che accennano ai chakra. Una cosa è certa: per gli yogi profondi, questo argomento è sempre stato essenziale come l'aria.

### ***I chakra nella società moderna***

Se gli antichi insegnamenti sui chakra sono veri (e lo sono), non potranno che diventare sempre più conosciuti nella nostra società, a mano a mano che l'umanità continuerà a evolversi. I chakra diventeranno parte del nostro linguaggio quotidiano, proprio come la parola *energia* è diventata di uso comune negli ultimi decenni. Prima o poi, la società applicherà la saggezza dei chakra alla salute, ai rapporti, all'ambiente, alla psicologia e alla spiritualità. Si tratta di uno sviluppo naturale, poiché i chakra sono come il mozzo di una ruota, dal quale i raggi si espandono verso tutti gli aspetti della vita.

### ***Uno “slow book” (un “libro lento”)!***

Ecco un consiglio: scoprirai che i chakra sono un argomento estremamente vasto, con molti aspetti importanti. Per evitare un'“indigestione spirituale”, sarebbe meglio leggere solo un capitolo alla volta, riflettendo profondamente su di

\* Disponibile per ora solo in lingua inglese, pubblicato da Motilal Banarsidass Publishers, India.

esso per un'intera settimana. Digerisci bene gli insegnamenti. Potresti anche voler leggere il capitolo più volte. Durante la settimana, applica ogni giorno le pratiche consigliate. Medita sui punti chiave fino a farli tuoi, nella tua percezione interiore. Sperimenta creativamente questi insegnamenti.

In caso contrario, questo libro potrebbe diventare una confusa accozzaglia di input mal digeriti. In breve: vai piano e vai in profondità. Così facendo, riceverai molto da questi capitoli. Proprio come lo *slow food* è migliore del *fast food*, anche un "libro lento" è migliore di un "libro veloce" (per lo meno in questo caso).

La buona notizia è che, in verità, la nostra anima conosce già ogni cosa: tutto ciò che deve fare è *ricordare*. Questo ricordo (*smriti*) ha bisogno di tempo: è per questo che, paradossalmente, la pazienza è la via più rapida per conseguire la realizzazione interiore.

## **L'amore**

Man mano che procedi, capitolo dopo capitolo, settimana dopo settimana, cerca di innamorarti dei tuoi chakra: della loro bellezza, della loro profondità, del loro mistero. In altre parole, trasforma la tua ricerca di comprensione in una storia d'amore. Perché? Perché l'unico modo di comprendere profondamente qualcosa è *amandola*. Quello che ami ti si rivelerà, a poco a poco; quello che ami, inevitabilmente, ti diventerà vicino e familiare, semplicemente perché l'amore è il potere universale di unione. Se, ad esempio, ami una lingua, la imparerai molto più in fretta. Allo stesso modo, se ti innamorerai dei chakra, li capirai molto più facilmente. E più li capirai, più diventeranno i tuoi migliori amici e renderanno la tua vita felice come non mai.

## **Il nostro tempio interiore**

Per prepararci alla scoperta dei chakra, ascoltiamo le parole di un canto di Rabindranath Tagore, il grande poeta indiano Premio Nobel per la letteratura. Paramhansa Yogananda le "importò" in Occidente in uno dei suoi *Canti cosmici*. Il "tempio" si riferisce al corpo, mentre le "porte" e le "luci" si riferiscono ai chakra.

*Chi è nel mio tempio?  
Chi è nel mio tempio?  
Ogni porta s'apre a Te,  
mille luci splendono.  
Ed il buio vola via,  
come un corvo vola via.*

# Introduzione

DI ANTONIO NUZZO

Il tema che ha sempre stimolato i ricercatori e anche preoccupato lo spirito umano è il mondo, la sua esistenza e la relazione fra gli elementi che lo compongono. L'universo intero, il Cosmo è la rappresentazione di un insieme ordinato, non è assolutamente un caos, dove tutto sorge per caso. Soltanto l'incomprensione del rapporto fra gli elementi che lo compongono e di ciò che organizza e mantiene la coesione del tutto, può indurre a pensare che lo sviluppo dell'esistenza sia qualche cosa di occasionale.

La confusione della visione induce a vedere il mondo usando l'ottica dettata solo dalle informazioni che i sensi abituali fanno dare. La ricerca spirituale invece apre nuovi spiragli di comprensione grazie all'esercizio costante e continuativo degli strumenti della visione interiore, raffinandoli al punto tale da scoprire la duplice realtà in cui è immerso l'universo intero: un aspetto apparente o materiale e un aspetto reale, sottile, invisibile alle informazioni dettate dai sensi, spesso grossolani e incapaci di cogliere gli aspetti nascosti dell'esistenza.

L'antica tradizione dello yoga afferma che la realizzazione si manifesta a colui che è costantemente coinvolto nell'azione orientata; d'altronde come potrebbe succedere a colui che è inattivo, a colui impegnato soltanto a leggere i *sāstra* (trattati) o a colui che si atteggia in un certo modo appropriato, come pure ascoltare discorsi sull'argomento.

Mettere in pratica, con costanza e in un modo continuativo nel tempo le pratiche rivelate dagli antichi insegnamenti dello yoga, dello *hatha* e del *tantra* è l'unico modo per espandere la visione, fino a che il frutto del *Rāja-yoga* sia raggiunto.

L'intera rappresentazione del mondo con le galassie, i sistemi solari, il mondo terrestre si manifesteranno in modo simile all'uomo "sottile".

La similitudine non si potrà vedere nelle forme, nelle masse che mostrano una diversità apparente, ma la si potrà apprezzare, quando la sottile capacità della visione si potrà raggiungere. Allora il mondo si presenterà ai nostri occhi interiori come un ammasso di energie organizzate con filamenti e centri energetici distribuiti secondo il carattere degli elementi che lo compongono. Tutto si integra e si completa in una direzione che tende all'armonizzazione.

La sostanza del mondo potrebbe essere considerata come rapporti di diversa intensità energetica, vibrazionale. Quando due forze opposte si incontrano si manifesta una tensione che viene caratterizzata da una terza energia. Nello spazio queste due forze appaiono come una forza centripeta tendente alla concentrazione e alle coagulazioni energetiche come per gli astri e gli atomi e una forza centrifuga di dispersione che tende a dissolvere, a disperdere, a distruggere un mondo in continua espansione.

Il movimento, il dinamismo, il risveglio, la creazione è l'effetto dell'equilibrio di queste due tendenze.

Questi principi si trovano in forme diversificate e anche complesse. Vengono espresse nelle tre azioni o qualità energetiche:

- *Sattva*, la creativa o ascendente;
- *Tamas*, la distruttiva o discendente;
- *Rajas*, la qualità che nutre il dinamismo, l'azione.

In ogni tendenza si ricrea l'opposizione dei contrari, considerati come femminile numero pari – maschile numero dispari, principi moderni della genetica.

La creazione nasce dal Verbo, la vibrazione è assimilata al suono, un mondo dove tutto è vibrazione è anche espresso sotto forma di rapporti sonori come i *mantra* o formule magiche.

Ma il tutto può essere visualizzato come struttura ovvero dei rapporti di forza che possono essere espressi coi numeri resi in forma visiva come diagrammi *yantra* o "figure magiche".

Il *Tantra* è in relazione stretta e interconnesso con i *mantra* e gli *yantra*. E' attraverso loro che è possibile il collegamento fra i vari livelli esistenziali.

L'antica trasmissione del *tantra* si basa pertanto su diagrammi, sillabe legate a suoni vibrazionali, messaggi simbolici universali che consentono alla coscienza individuale di trascendere il piano razionale e accedere ad un particolare stato di coscienza che apre la visione al di là delle forme, convenzioni e concetti.

In alcune visioni mistiche il mondo viene individuato come una realtà illusoria e lo *Yoga*, il *Tantra* reagiscono attribuendo al mondo manifesto il Potere attraverso il quale La Coscienza infinita e senza forma (*arūpa*) si limita appositamente per farsi conoscere in quanto Forma, anche perché senza delimitazione la forma non potrebbe apparire.

In altre parole è il modo limitato di vedere gli oggetti che ci induce a vedere una parte del mondo affidandoci unicamente alle facoltà sensoriali e mentali.

Coltivare la visione chiara è il principale mezzo per accedere alla totalità e lo *yogin* diventa l'operatore, il testimone e il beneficiario di questa esperienza totale dove in prima persona viene trasportato, considerando che è la sua propria sostanza psichica e mentale che diventa la materia prima da forgiare.

Con queste convinzioni sostenute da una pratica costante nel tempo si dovrebbe poter accedere a quella dimensione nella quale si erano trovati i primi *yogin* della storia ad aver scoperto la sostanza energetica il *prana*, le *nadi*, i *chakra*.

La progressione di apprendimento dovrebbe quindi partire sempre dalla capacità di espansione della coscienza individuale, affinarla al punto da scoprire il mondo sottile che anima la nostra vita.

Spesso succede il contrario, il praticante studia la composizione della fisiologia esoterica e dà spazio all'immaginazione indotta per arrivare all'esperienza. L'immaginazione ha un potere quello di produrre emozioni e sensazioni, ma questa non è sempre la strada sicura per accedere all'esperienza reale.

Da questa considerazione si comprende quante possono essere le insidie e i tranelli della mente individuale, per questo motivo è importante far riferimento ad un insegnamento che affonda le sue radici nella più antica tradizione.

Troveremo in questo testo la trasmissione integrale di un insegnamento tradizionale trasmesso da un maestro che ha segnato la storia dello yoga in Occidente, Paramhansa Yogananda, riportato con fedeltà, chiarezza e profondità da Jayadev Jaerschky.

Si tratta di un compendio approfondito e completo sui *chakra* e la relazione che questi hanno con la funzionalità di ogni singolo organo per comprendere il segreto della salute.

Pertanto la pratica, la riflessione, lo studio di questo argomento potrà sicuramente portare ognuno verso la comprensione di quella vitalità che è in noi e forza creativa per riuscire a sviluppare quella sensibilità necessaria atta al risveglio di una coscienza globale.

### **ANTONIO NUZZO**

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



Prima parte

**I chakra:  
la struttura della vita**

**PRIMO CAPITOLO**  
**PRIMA SETTIMANA**

**I sette elementi**

«Il pubblico di una sala cinematografica, alzando lo sguardo, può constatare che tutte le immagini che appaiono sullo schermo si formano per mezzo di un unico raggio luminoso privo di immagini. Allo stesso modo, il pittoresco dramma universale scaturisce dall'unica luce bianca di una Cosmica Fonte. Con ingegno inconcepibile Dio sta allestendo uno spettacolo per i Suoi figli umani, rendendoli al tempo stesso attori e spettatori del Suo teatro planetario».

*Autobiografia di uno yogi*



# Studio DEI chakra

## ***L'universo riflesso in noi***

Non stiamo affrontando un argomento da poco in questo libro! I sette chakra manifestano in noi la struttura stessa della creazione. In effetti (non spaventarti!) ogni ricercatore della Verità dovrebbe studiarli ed esplorarli *per tutta la vita*. Passo dopo passo, essi conducono a una comprensione completa. Conoscere in profondità i sette chakra significa comprendere il mondo. Significa essere condotti alla realizzazione del Sé, e quindi all'unione con il cosmo.

Non sarà mai possibile, ovviamente, trarre una comprensione così profonda da uno studio teorico, ma solo dall'intuizione interiore. Come dice saggiamente un proverbio persiano: «Cerca la verità nella meditazione, non in libri ammuffiti. Cerca la luna nel cielo, non in uno stagno». Lo “stagno” di questo libro, quindi, potrà fornirti solo l'ispirazione per sollevare lo sguardo verso “il cielo”.

Cominciamo, quindi, chiedendoci: che cosa possiamo trovare lassù, nel “cielo”?

## ***I sette chakra: un riflesso cosmico***

Secondo gli antichi *rishi* (santi), tutto il nostro universo, il nostro macrocosmo, emerge da una Fonte Cosmica, lo Spirito, che essi chiamano Brahman o *Sat-Chid-Ananda*. Swami Vivekananda, uno yogi illuminato del secolo scorso, ha dato questa spiegazione: «Brahman ... non ha nulla all'infuori di Se Stesso; nulla di nulla. Tutto questo, in realtà, è Lui. Lui è *nell'*universo. Lui è l'universo stesso».

Puoi comprendere questo meccanismo quando sei al cinema. Durante il film, proprio nel momento più intenso e drammatico, solleva per un attimo lo sguardo:

noterai che tutte le immagini avvincenti che vedi sullo schermo provengono da un raggio di luce privo di immagini, che viene emanato da un proiettore nascosto. Allo stesso modo, tutto il nostro mondo, con i suoi infiniti drammi, proviene dall'unica luce bianca che emerge da una Fonte Cosmica: Brahman, o Spirito.

Il nostro universo, una volta creato, contiene sette elementi specifici. Cinque di essi costituiscono i “mattoni” fondamentali di cui è fatto l'intero cosmo:

- terra;
- acqua;
- fuoco;
- aria;
- etere.

Prendiamoci un attimo per riflettere sul ruolo dei cinque elementi nel nostro mondo:

- senza l'elemento **terra** non ci sarebbe lo stato della materia solida;
- senza l'elemento **acqua** non ci sarebbe lo stato liquido;
- senza l'elemento **fuoco** non ci sarebbe il calore;
- senza l'elemento **aria** non ci sarebbe lo stato gassoso;
- senza l'elemento **etere** non ci sarebbe lo sfondo sul quale manifestare il “film” cosmico.

Questi non sono letteralmente elementi fisici (come la terra che si attacca alle nostre scarpe quando camminiamo in un campo), ma elementi vibratorii. La *Vibrazione Cosmica Intelligente*, l'*AUM*,\* vibra in cinque diverse frequenze: l'etere è una vibrazione più veloce, l'aria vibra più lentamente, il fuoco è ancora più lento, e così via.

In altre parole, dall'*Immobilità Eterna* emerge una vibrazione primordiale, che va sempre più diminuendo la propria frequenza. Tutta la creazione è fatta di queste cinque diverse frequenze vibratorie. Yogananda afferma:† «Diverse velocità vibratorie, equilibrate in un ritmo cosmico, creano davanti a noi il maestoso cosmo».

I cinque elementi – etere, aria, fuoco, acqua e terra – compongono tutta la materia: il nostro universo esteriore.

I due elementi restanti sono nascosti e non appartengono a questo mondo:

- lo Spirito *nella* creazione;
- lo Spirito *al di là* della creazione.

Insieme agli altri cinque elementi, essi compongono i sette elementi che costituiscono collettivamente l'intera creazione: il suo aspetto materiale e immateriale.

\* Questo suono è spesso scritto *OM*, ma in verità consiste di tre sillabe e si pronuncia *OUM*.

† *Inner Culture Magazine*, luglio 1936.

## Il nostro corpo

Gli stessi sette elementi di cui è composto il cosmo costituiscono anche il nostro corpo. I chakra sono i centri di energia nella nostra spina dorsale dove risiedono questi sette elementi di base. Tutti insieme, essi creano la completezza.

Prova a pensare: i sette elementi che risiedono nei nostri chakra sono una chiave essenziale della vita, del benessere di corpo, mente e anima. Questa “unione di sette” è la matrice della vita, la struttura che ci guida verso il completo equilibrio e la perfetta armonia con la Natura.

Non c'è da stupirsi che il numero sette sia sempre stato istintivamente riconosciuto come un numero sacro in tutte le tradizioni spirituali.

**Illustreremo di seguito i sette elementi con i rispettivi chakra, divisi nei due elementi dello Spirito e nei cinque “mattoni” della materia.**



### 7 | Sahasrara chakra

Il suo “elemento” è la **Coscienza Cosmica**, ovvero lo Spirito *al di là* della creazione. Yogananda lo ha anche definito “etere di beatitudine”.



### 6 | Ajna chakra

(spesso scritto *ajna*)

Ha due poli: il primo è situato tra le sopracciglia, il secondo nel midollo allungato, all'estremità superiore della spina dorsale fisica. Entrambi contengono l'“elemento” della **Coscienza Cristica**, ovvero lo Spirito *nella* creazione. Yogananda lo ha anche definito “super-etere”.

Come abbiamo già detto, questi due chakra superiori contengono lo Spirito *dentro e oltre* il corpo. Rappresentano le nostre radici celesti, la nostra origine divina.

**Gli altri chakra sono la dimora dei  
cinque elementi “materiali”:**



**5 | Vishuddha chakra**

È la sede dell'elemento **ETERE**.



**4 | Anahata chakra**

È la sede dell'elemento **ARIA**.



**3 | Manipura chakra**

È la sede dell'elemento **FUOCO**.



**2 | Svadhithana chakra**

È la sede dell'elemento **ACQUA**.



## 1 | **Muladhara chakra**

È la sede dell'elemento **TERRA**.

In termini diversi, ognuno dei nostri cinque chakra inferiori vibra con un elemento specifico: terra, acqua, fuoco, aria, etere. Ogni cosa nella creazione, secondo l'antica scienza dello yoga, è fatta di questi elementi, incluso il nostro corpo. Questi cinque elementi, quindi, sono estremamente importanti per noi, a tutti i livelli, poiché sono i “mattoni” della Natura. Sono tutti necessari per condurre una vita sana e felice.

### “Ruote” di energia

I sette centri energetici sono chiamati *chakra*, che significa “ruota”, perché l'energia e la luce si irradiano all'esterno da essi come dal mozzo di una ruota. Si può anche descriverli come dei vortici di energia.

Da dove viene l'energia irradiata dai chakra? Yogananda spiega che non proviene dal nostro corpo, ma da una Fonte Cosmica: l'energia cosmica entra nel nostro corpo attraverso il polo negativo (cioè ricettivo) del sesto chakra (*agya chakra*), che è situato nel midollo allungato, nel punto in cui la spina dorsale si congiunge con la base del cervello. Il midollo allungato, in altre parole, agisce come un'antenna per l'energia cosmica (l'*AUM*) ed è la sede della vita nel corpo.

Successivamente, quell'energia viene immagazzinata nel settimo chakra, *sahasrara chakra* (chiamato anche “chakra della corona”), che è la principale dinamo del nostro corpo astrale (corpo di energia). Da lì il *prana* fluisce verso il basso ed è distribuito dai cinque chakra inferiori, o sotto-dinamo, alle diverse parti del corpo. Ogni chakra, quindi, è essenziale per la nostra vita.



### Vortici di energia

«Facciamo ruotare i nostri desideri attorno all'ego, come in un vortice ... Queste *vritti*, o vortici, si trovano lungo la spina dorsale a seconda del livello di coscienza ad esse associato». –*Kriyananda*

## La “sinfonia” dei chakra

Immagina le sette note musicali di un’ottava: sono tutte necessarie per creare una bella e ricca sinfonia. Se una nota manca o è debole, la sintonia non ha più un bel suono. Per creare armonia, tutte e sette le note devono essere accordate correttamente tra loro. Ogni nota svolge un ruolo importante nella sinfonia. Ogni nota, inoltre, può essere suonata nella sua piena purezza e bellezza o con scarso talento. Ognuna è disposta in modo armonioso dal compositore, per creare la grandezza della sinfonia. Tutto questo descrive perfettamente i nostri chakra, i sette centri sottili di *energia e coscienza* dentro di noi.

Rifletti sull’importanza dei chakra per la nostra vita:

- **CORPO:** l’energia emanata dai chakra alimenta ogni organo, arto e funzione fisica con la necessaria forza vitale (*prana*). Un flusso debole crea malattia, un flusso forte crea salute. Il *prana* è il grande guaritore e tutto il *prana* nel nostro corpo viene emanato dai chakra.
- **MENTE:** i chakra contengono coscienza e determinano il nostro stato psicologico. In essi si trovano *tutti* i nostri stati mentali, sia quelli positivi sia quelli deleteri. Una condizione mentale sana richiede equilibrio e armonia tra i cinque elementi fondamentali, nonché tra i due elementi divini.
- **ANIMA:** i chakra non sono solo fondamentali per la nostra vita esteriore, ma anche per la nostra vita interiore. Sono le porte che ci conducono nell’intimo di noi stessi, nel regno della nostra anima, nei misteri più profondi del nostro essere. Si dice che l’anima possieda otto qualità: gioia, amore, pace, calma, potere, saggezza, luce e suono. Quanto più ci avviciniamo interiormente ai chakra, tanto più queste qualità naturali si manifestano nella nostra vita, donandoci il più grande appagamento possibile.

Per riassumere: nella nostra vita *interiore* i chakra sono percepiti come “templi” o “tabernacoli”, che consentono a noi esseri umani di sperimentare ed esprimere gli aspetti più sublimi della divinità.

Nella nostra vita *esteriore* la conoscenza dei sette elementi ci offre una chiave pratica, con la quale possiamo ottenere un naturale senso di completezza, armonia ed equilibrio, mettendoci perfettamente in sintonia con Madre Natura. Quando questi elementi naturali presenti nei nostri chakra interagiscono armoniosamente tra loro, creano salute, bellezza e felicità nella nostra vita.



**~ Medita su questo ~**

I chakra e i loro sette elementi  
giocano un ruolo cruciale per il nostro CORPO,  
per la nostra salute fisica.

Giocano un ruolo cruciale per la nostra MENTE,  
per la nostra salute ed equilibrio psicologico.

Giocano un ruolo cruciale per la nostra ANIMA,  
per l'appagamento interiore e l'illuminazione.

Questo libro offre molte informazioni sui chakra, esplorandone le dimensioni interiori ed esteriori. Verranno spiegati molti aspetti, alcuni dei quali un po' complessi. La verità fondamentale, tuttavia, è semplice: quando facciamo *l'esperienza* dei chakra, essi iniziano a colmarci di un fiume di felicità interiore. Questa esperienza comincerà pian piano, per poi intensificarsi con il tempo. Allora non sarà più necessario alcun libro. La *Bhagavad Gita*, la più amata Scrittura dell'India, afferma questo concetto con parole meravigliose (2,46): «Per colui che conosce Brahman (lo Spirito Supremo) i *Veda* non hanno maggiore utilità di quanta ne abbia un pozzo quando il terreno circostante è completamente allagato». Questo "allagamento" viene dalla nostra esperienza personale.

### **La caccia al tesoro interiore**

Hai mai sognato di cercare ricchezze sepolte in qualche luogo nascosto? O di trovare un incredibile tesoro immergendoti nelle profondità del mare? O di scoprire un magico e segreto *Shangri-La*? Probabilmente sì. Il motivo di questo sogno assai comune è semplice: a un livello profondo, tutti noi sappiamo di aver perduto qualcosa di grande e prezioso e proviamo il desiderio istintivo di ritrovarlo, in qualche luogo, in qualche modo. È un istinto primordiale della nostra anima, che vuole riappropriarsi dei suoi tesori perduti. Di solito, però, la nostra "caccia al tesoro" non ci conduce verso il nostro oro interiore, ma all'esterno, verso le acquisizioni materiali, la carriera, i possedimenti, il romanticismo, il perfetto luogo di vacanza, le apparenze, l'approvazione degli altri, l'eccitazione, le feste e così via.



#### **Shangri-La**

Ogni uomo desidera un magico Shangri-La: un luogo di amore, pace, bellezza e felicità eterna. Quello Shangri-La esiste e i Maestri ci indicano dove cercarlo.

Sfortunatamente, questa direzione esteriore ha come risultato l'esatto contrario: invece di trovare il nostro tesoro, neghiamo a noi stessi ciò che di più prezioso e piacevole c'è nella vita. Anche se alla fine raggiungiamo il nostro importante traguardo esteriore, ad esempio un grande successo, la felicità ci sfugge comunque, perché ben presto un senso di mancanza si impossessa nuovamente di noi: mancanza di amore, di pace interiore, di potere, di autostima, di gioia duratura. Questo vuoto incolmabile può essere riempito *solo* da una fonte interiore.

### ***L'educazione dei bambini***

Se amiamo i nostri bambini, dovremmo insegnare loro a trovare quella fonte: a sviluppare non solo la vita esteriore, ma anche quella interiore. I bambini dovrebbero imparare a vivere una vita semplice con ideali elevati. In questo modo, apriremo per loro la porta della più grande felicità. I bambini sentono i chakra più facilmente degli adulti, se si insegna loro a meditare. Ad esempio, potrebbero vedere presto i loro colori, semplicemente perché queste cose sono naturali come il respiro.

Swami Kriyananda ha descritto le esperienze di quando era bambino nella sua autobiografia, *Il nuovo Sentiero*: «Percepivo intuitivamente che doveva esistere una realtà superiore: forse un altro mondo, radioso, bello, armonioso, in rapporto al quale questa dimensione terrena non era altro che un esilio. Suoni e colori meravigliosi mi facevano fremere fin quasi all'estasi. Qualche volta coprivo un tavolo fino a terra con una variopinta coperta dei nativi americani, poi mi accovacciavo lì dentro e quasi bevevo quei colori luminosi. Altre volte, osservando intensamente il prisma creato dall'ampio bordo di uno specchio sul tavolino da toilette di mia madre, immaginavo di vivere in un mondo di luci iridescenti. Spesso, di notte, mi vedevo permeato di una radiosa luce interiore e la mia coscienza si espandeva oltre i confini del corpo».

Queste sue esperienze erano certamente straordinarie, ma non uniche: altri adulti ricordano esperienze celestiali vissute nell'infanzia, quando avevano meno filtri mentali.

### ***Il nostro vero Sé***

L'uomo è un'anima e *ha* un corpo. Di solito, tuttavia, siamo convinti dell'esatto contrario: «Sono un corpo!». Questa percezione è una crudele illusione (chiamata *avidya* dagli yogi), poiché genera inevitabilmente dolore e sofferenza. In verità, noi siamo esseri spirituali, liberi, impegnati in un temporaneo viaggio nell'esperienza fisica durante il quale dovremmo *imparare e divertirci*. L'apprendimento e il divertimento, tuttavia, diventano molto più facili se sappiamo *dove* imparare, *cosa* imparare e *come* divertirci. I chakra sono una buona direzione in cui orientarci,

poiché sono una fonte di saggezza, armonia, felicità e gioia divina. Sono anche delle porte, che si aprono sull'universo e ci permettono di andare oltre il piccolo ego.

La nostra anima regale è sempre libera: non nasce e non muore, come gli yogi insegnano da millenni. L'anima possiede tre attributi fondamentali: esistenza (*Sat*), coscienza (*Chid*) e beatitudine (*Ananda*). Realizzare il Sé significa sperimentare finalmente che non siamo un corpo destinato a perire, ma che la nostra vita è eterna e beata. Durante il nostro viaggio terreno verso la realizzazione di noi stessi come "figli di Dio", molti misteri si dischiudono davanti a noi, uno alla volta. Uno di essi è la vastità dei nostri chakra.

### ***I grandi Maestri***

I grandi Maestri vengono per parlare all'umanità di queste immense scoperte, spiegandoci che la nostra normale esistenza umana è, in paragone, penosamente piccola. Spesso, tuttavia, essi vengono derisi, scherniti e talvolta perfino crocifissi. Ecco una storia raccontata da Yogananda.



**C'**era una volta una rana che viveva sulle rive di un vasto e bellissimo lago. Si divertiva a nuotare ogni giorno nel lago e a crogiolarsi al sole sulla vuota distesa di sabbia. Ogni tanto notava che dall'altro lato delle dune di sabbia, lontano dal lago, proveniva il gracidio di quello che sembrava essere un grande gruppo di rane.

Un giorno, finalmente, la rana decise di investigare e, saltellando, si arrampicò sulle dune. Quando discese dall'altra parte, vide davanti a sé migliaia di rane, tutte ammassate attorno a una piccola pozza. Pensò allora tra sé e sé: «Oh, questi miei poveri fratelli e sorelle non sanno che c'è un enorme lago! Voglio andare a dirglielo, così potranno godere anche loro di quella bellezza».

Si mise quindi a parlare con una o due rane, ma queste risposero: «Da quello che dici sembri pazzo, sarà meglio che ti portiamo dal nostro re; lui saprà cosa fare di te». Così, saltellando, si recarono dal re. La rana gli disse: «Ho questo messaggio per voi. C'è un lago meraviglioso, così vasto che tutte voi potreste viverci dentro libere e felici».

Ma il re rispose: «Cosa dici? Un *lago*? Questa è l'unica acqua che esiste!».

«No, no! C'è tanta più acqua e tutte voi potreste goderne!».

Il re chiese: «Vuoi dire che c'è più acqua di quanta ce ne sia qui?».

«Oh, *infinitamente* di più!».

«Beh, noi sappiamo tutto di questo mondo; allora, è grande *così*?» e fece un salto fino a un quarto della pozza.

La rana rispose con entusiasmo: «Oh, è *molto* più grande!».

«Vuoi dire che osa essere grande *così*?» disse il re, saltando fino al centro della pozza.

La rana del lago cominciò a ridere e disse: «È più grande di un migliaio delle vostre piccole pozzanghere. Non avete idea di quanto più vasto sia il mio lago, rispetto alla vostra piccola pozza!».

Allora il re, in un impeto di collera, urlò: «Impostora, ipocrita, bugiarda!». E tutti i suoi sudditi cominciarono a indignarsi e adirarsi, fino al punto da aggredire la rana, che tuttavia riuscì a fuggire. Fortunatamente, alcune rane le avevano creduto e la seguirono coraggiosamente. Quelle poche rane coraggiose trovarono così la strada verso le bellezze del grande lago e verso una vita di libertà e di gioia.

> Questo ci promettono i chakra: una continua scoperta, un'enorme espansione di coscienza, che scopriremo solo esplorando le profondità del nostro essere.



## **Pratica!**

Il viaggio interiore richiede pratica. I filosofi da salotto, che non trasformano la teoria in azione, perderanno tutto l'intrattenimento interiore. Sarebbe come leggere un libro che parla di una pizza deliziosa, senza mai assaggiarla. Tutta la teoria sui chakra è utile solo se ci stimola a praticare, così da poter assaggiare le “prelibatezze” dell'appagamento interiore.

Neppure la scienza ci “nutrirà” veramente. Anche se le future strumentazioni scientifiche dovessero riuscire a fotografare accuratamente i chakra, essi rimarrebbero comunque per noi una fredda teoria. Solo la pratica quotidiana ci consente di sperimentarli. Quello che i libri possono fare, tuttavia, è aiutarci a comprendere *cosa* praticare, *come* praticare e *perché* praticare. Ecco, dunque, il vero scopo di queste pagine: dare informazioni, incoraggiamento e metodi per scoprire, sperimentare e *conoscere* i chakra.

Per questo motivo, alla fine di ogni capitolo verranno offerte delle tecniche specifiche, che sono più importanti di tutta la teoria. Ti prego di ricordare che la

saggezza non si assimila con gli occhi, ma con gli atomi. Per godere dei sapori sottili di questo mondo non abbiamo bisogno di un intelletto acuto, ma di una più profonda percezione interiore. Il mondo interiore, come ci dicono gli “intenditori”, è «supremamente godibile».

### **La corretta traslitterazione**

Una volta un grande yogi himalayano, Swami Paramananda, nello spiegare i chakra a me e ad altri pellegrini ebbe difficoltà a ricordare i loro nomi sanscriti e addirittura ne invertì un paio. Ma che importanza ha? Egli percepiva chiaramente i chakra, ne controllava coscientemente l'energia e parlava attingendo alla sua profonda esperienza interiore. In poche parole: l'occhio spirituale si scrive *agya* o *ajna*? È corretto scrivere *sushumna* o *susumna*? Semplicemente, non importa. Possiamo lasciare queste dispute agli studiosi. Di solito, per gli yogi, questo non ha importanza, così come non ne aveva per Yogananda, che non usò neppure la parola *chakra* ma li chiamò semplicemente “centri”.

### **Le correnti risanatrici dei chakra**

In ogni caso, se comincerai a praticare regolarmente, arriverà probabilmente il giorno in cui ti accorgerai che i chakra saranno diventati una componente naturale della tua vita quotidiana, della tua consapevolezza. Non potrebbe succederti niente di meglio! All'improvviso potrai forse percepire un fiume di felicità interiore. Yogananda scrive nell'*Autobiografia di uno yogi* che il sonno ci rigenera di notte grazie alle correnti risanatrici dei chakra: «L'uomo, nel sonno, diventa uno yogi; ogni notte egli compie inconsciamente il rito yogico di liberarsi dall'identificazione corporea e di fondere la forza vitale con le correnti risanatrici nella regione cerebrale principale e nelle sei “dinamo secondarie” dei suoi centri spinali. Il dormiente attinge così, a sua insaputa, alla riserva di energia cosmica che sostiene la vita intera».

Questa riserva è in attesa di essere scoperta da tutti noi, non solo nel sonno, ma consapevolmente, attraverso la nostra pratica quotidiana dello yoga.



# Pratiche e meditazione

## CREARE LE BASI

### ***Meditazione e asana***

Se vuoi entrare in contatto con i chakra, devi investire regolarmente tempo ed energia. Per ottenere risultati duraturi è necessaria una pratica quotidiana. Niente viene dal nulla, come insegnavano gli antichi romani: *Ex nihilo nihil fit*.

Innanzitutto, devi imparare a rivolgere all'interno la tua percezione. La meditazione è il modo più pratico di farlo, perché ti aiuta a ridirigere i "fari" dei sensi: a vedere, percepire e udire interiormente. Se ancora non mediti, adesso puoi imparare a farlo.

Per entrare dentro di te durante la meditazione, devi sviluppare una base di calma interiore. La maggior parte delle persone è estremamente irrequieta, per diversi motivi. Uno di essi è la vita cittadina, che irrita i nervi e ci rende agitati. Se una persona irrequieta si siede a meditare, ben presto si sentirà frustrata, perché non vedrà risultati: il suo corpo si muoverà e i suoi pensieri salteranno qua e là come scimmie selvagge.

Un buon rimedio sono le posizioni yoga (*Hatha Yoga*), che costituiscono una splendida preparazione per la meditazione (*Raja Yoga*). Tradizionalmente, infatti, le posizioni erano considerate una "scala" verso la scienza regale della meditazione. Ci sono molte ottime tradizioni di yoga: impara uno stile che faccia per te e praticalo quotidianamente. Per scegliere il tuo stile, puoi adottare la seguente strategia.

- Se sei **molto irrequieto**: scegli uno stile di yoga dinamico (assicurandoti però che sia sano) e, mentre pratici, diventa profondamente con-

sapevole del respiro e del corpo. Non pensare a nient'altro. Termina la pratica con 5 minuti di meditazione, aumentando via via il tempo.

- Se sei **un po' irrequieto e un po' calmo**: scegli uno stile di yoga che stimoli energeticamente il corpo, creando al tempo stesso un'atmosfera di calma. Pratica con l'intento di divenire sempre più calmo, percettivo e concentrato. Aggiungi 15 minuti di meditazione alla tua seduta di yoga.
- Se sei **per la maggior parte calmo e solo a volte irrequieto**: scegli uno stile di yoga interiorizzato con posizioni statiche, come nell'*Hatha Yoga* classico. Approfondisci la tua percezione interiore. Cerca di sentire i chakra e osserva l'effetto stimolante che ogni posizione ha su di essi. Aggiungi 30 minuti di meditazione alla tua seduta di yoga giornaliera.
- Se sei una persona **molto calma**: pratica un po' di yoga, ad esempio mezz'ora al giorno, con qualunque stile ti piaccia (principalmente per mantenerti sano e in forma) e poi pratica *pranayama*, *bandha*, esercizi per i chakra e meditazione. Pratica per un'ora, se possibile, o anche più. Con il tempo, cerca di meditare mattina e sera. Fa' della meditazione e delle pratiche interiori la parte centrale della tua giornata.

È importante imparare gli *asana* (posizioni) da un insegnante qualificato. Tuttavia, se per qualche motivo non riesci a trovare un insegnante che faccia al caso tuo, puoi provare diversi stili online, consultando un medico se hai condizioni di salute particolari. Una buona fonte è [www.yogare.eu](http://www.yogare.eu).

Gli *asana*, in ogni caso, sono opzionali. La meditazione non lo è. Le priorità devono essere chiare!



### **La postura corretta**

La base fisica per un  
efficace lavoro energetico.

### **Meditazione: la postura**

Se stai cominciando solo adesso a praticare la meditazione, non correre: fai un passo alla volta. La pazienza è il sentiero più veloce, e se comincerai bene, andrai lontano.

Il primo passo è imparare la corretta postura e il controllo del corpo. Se non ti alleni a tenere la spina dorsale dritta e il corpo immobile, potresti non riuscire mai ad andare in profondità, neppure dopo anni.

Una spina dorsale curva è il nemico della realizzazione del Sé, perché la tua consapevolezza sarà legata ai muscoli e le tue correnti elettriche interiori saranno impegnate con i muscoli e la carne, ostacolando la tua concentrazione sulle sottili realtà interiori. Pratica la disciplina del corpo

e la tua mente sarà libera di portare la coscienza dal corpo al mondo interiore. Ricorda sempre che la postura è un elemento importantissimo per una buona meditazione. Il corpo deve essere dritto. Non trastullarti con esso. Trova una posizione stabile e poi dimenticatene. Padroneggiare l'irrequietezza del corpo produce anche un grande potere mentale.

Puoi sedere su un cuscino, una panchetta o una sedia (senza appoggiarti allo schienale). Se usi un cuscino, le ginocchia non dovrebbero essere più alte delle caviglie. Siediti rivolto verso est o nord. Metti sotto di te un telo di seta o di lana, per isolare il corpo dalla sottile forza di gravità che attira la tua energia verso il basso. È importante che il tuo *asana* (postura) non sia solo immobile, ma anche comodo!

Ecco la corretta postura di meditazione, così come insegnata da Yogananda, punto per punto. Seguili tutti:

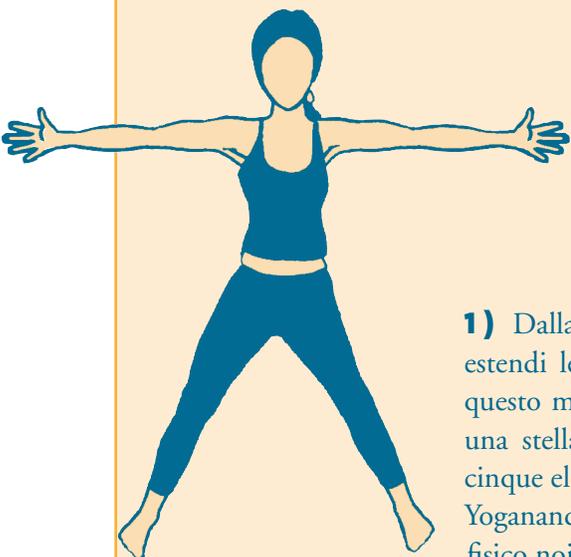
- tieni la spina dorsale dritta;
- tieni l'addome in dentro;
- appoggia le mani nell'incavo delle cosce, con i palmi rivolti in alto, a coppa;
- avvicina tra loro le scapole;
- porta il petto in fuori;
- tieni il mento parallelo a terra;
- rivolgi gli occhi in alto, verso il punto tra le sopracciglia, senza incrociarli.

Rilassa profondamente tutti i muscoli che non sono coinvolti. Una buona postura è una combinazione di energia e rilassamento.

Durante questa prima settimana, pratica la completa immobilità in questa postura, dapprima per 5 minuti, poi per 10, infine per 15. Mentre sei seduto immobile, osserva il respiro che entra ed esce dal naso, senza controllarne il ritmo, per 15 minuti. Poi lascia andare l'osservazione del respiro e concentrati profondamente nell'occhio spirituale (il punto a metà tra le due sopracciglia) per altri 5 minuti.

### **Sequenza giornaliera**

Ecco una regola generale: includi la meditazione nella tua vita e non lasciare mai passare un giorno senza meditare. Nelle situazioni di "emergenza", medita solo per 5 minuti. Altrimenti, puoi cominciare con 20 minuti di meditazione, mattina o sera. Aumenta lentamente il tempo, fino a meditare sia la mattina che la sera. Questa sarà la base della tua "storia d'amore" con i chakra. Trasformerà la tua vita, da dentro.



## Due esercizi con i cinque elementi

*In questo capitolo abbiamo parlato dei cinque elementi. Durante questa settimana potrai “giocare” con essi, praticando questi due esercizi:*

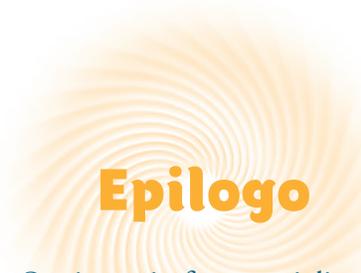
**1)** Dalla posizione in piedi, apri le gambe, estendi le braccia ai lati e solleva la testa. In questo modo il tuo corpo assume la forma di una stella a cinque punte, che rappresenta i cinque elementi di cui è fatto l'intero universo. Yogananda spiega che perfino in questo modo fisico noi siamo «fatti a immagine di Dio».

**2)** Anche le cinque dita della nostra mano rappresentano i cinque elementi vibratorii:

- il **pollice** rappresenta l'elemento vibratorio più grossolano, la *terra*, e per questo motivo è il dito più grosso;
- l'**indice** rappresenta l'elemento *acqua*;
- il **medio** rappresenta l'elemento *fuoco*, e per questo motivo è il dito più lungo, come una fiamma che si eleva verso l'alto;
- l'**anulare** rappresenta l'*aria*;
- il **mignolo** rappresenta l'*etere*, e per questo è molto sottile.



Massaggiare ogni dito aiuta a stimolare il particolare potere che esso rappresenta. Massaggiare il medio (che rappresenta l'elemento *fuoco*) e l'ombelico (all'altezza del centro lombare, o del *fuoco*, che governa la digestione e l'assimilazione) aiuta a curare l'indigestione. Prova in questo stesso modo a stimolare ogni elemento, massaggiando il dito e l'area del chakra a esso collegati.



## Epilogo

«Ogni cosa in futuro migliorerà,  
se compirai uno sforzo spirituale adesso».

*Autobiografia di uno yogi*

### **La terra della salvezza**

La stesura di questo libro si è conclusa sotto buoni auspici in India, nella sacra Badrinath, un vero e proprio paradiso per gli yogi che meditano. In questo luogo, in un ashram, ho sentito uno yogi progredito parlare dei chakra durante un *satsanga* (incontro spirituale). Il suo messaggio ai pellegrini è stato: «*Tutto* il vero yoga lavora con i chakra. Molti praticano lo yoga senza percepire i chakra, la *sushumna*, *prana* e *apana*. I chakra hanno due dimensioni, una interiore e una esteriore. Quella esteriore ha a che fare con la guarigione: l'energia può essere diretta dai chakra verso l'esterno, nel corpo. Ad esempio, se hai un problema allo stomaco, hai bisogno di lavorare con *manipura chakra*. Qualunque malattia considerata incurabile può essere guarita dai chakra. Per avere buona salute, in generale, i cinque elementi del corpo devono essere in equilibrio».

Qualcuno gli ha chiesto: «Come si guarisce con i chakra?». Lo swami ha risposto: «Bisogna *entrare* nei chakra. Tuttavia, se desideri sinceramente lavorare con i chakra, come primo passo devi creare delle basi adeguate: una alimentazione *sattwica*; una vita corretta, seguendo gli *yama* e i *niyama*; i giusti pensieri, ad esempio evitando di fare considerazioni negative sugli altri. Io non insegno mai i chakra se gli studenti non hanno dimostrato almeno per un mese che stanno cercando sinceramente di trasformare il loro stile di vita».

Era evidente che lo yogi parlava dalla propria realizzazione interiore e non in base a quello che poteva avere imparato dai libri. Quando gli è stato chiesto perché non scrivesse un libro su questo argomento, la sua risposta è stata: «Ci sono già migliaia di libri sui chakra. Io lavoro con le persone faccia a faccia, è molto meglio. Quelli che imparano le tecniche e le applicano, diventano libri viventi; in futuro

potranno insegnare ad altri. Certo, le persone leggono i libri, ma chi di loro metterà veramente in pratica quello che ha letto?».

Spero che questa domanda riceverà una risposta chiara e concorde da tutti i lettori di questo libro: «Sì, io lo farò! Praticherò regolarmente e farò del mio meglio per esplorare le profondità dei chakra!».

Così facendo, seguiremo automaticamente la guida di due grandi Maestri del *Kriya Yoga*, Sri Yukteswar e Paramhansa Yogananda, che ci hanno lasciato questi preziosi consigli:\* «Le tenebre di *maya* stanno calando silenziosamente; affrettiamoci verso la casa interiore». E: «La terra della salvezza si trova dentro di noi e irradia quella felicità che ricerchiamo ciecamente in mille direzioni sbagliate».

*AUM shanti, shanti, shanti.*



\* Nell'*Autobiografia di uno yogi*.



*Il simbolo della gioia rappresenta il volo  
dell'anima, che si libra nei cieli della gioia per poi  
ritornare e portare quella gioia nella vita quotidiana.*



## 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 ad Ananda 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 nove libri sullo yoga: *Risveglia i chakra, 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; Yoga come 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

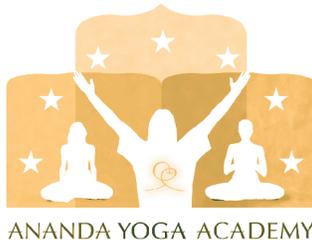
Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

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](http://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.

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 *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 426 ore, il 2° livello prevede 132 ore, per un totale complessivo di 558 ore di formazione. In Italia è inoltre iscritta nel registro nazionale delle A.S.D. tenuto dal CONI.

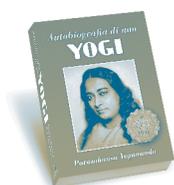
Riceverà il diploma chi avrà completato con successo il percorso di formazione. La formazione offerta è professionale, completa e ispirante; permette di imparare a praticare e insegnare lo yoga per ottenere il massimo benessere a tutti i livelli e raggiungere stati di consapevolezza più elevati. Trovaci a [www.anandayoga.eu](http://www.anandayoga.eu) | [info@anandayoga.eu](mailto:info@anandayoga.eu).

*Maggiori dettagli su entrambe le scuole sono disponibili sul sito: [www.anandayoga.eu](http://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](http://www.anandaedizioni.it), dove troverai anche i nostri e-book.



### **AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD**

Edizione originale del 1946

*Paramhansa Yogananda*

Anche in  
eBook

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. **OGGI CON 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.



### **RAJA YOGA**

Il manuale completo di yoga e meditazione

*Swami Kriyananda*

Anche in  
eBook

*Raja Yoga* è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge in tutta la sua gloria. Il corso, con spiegazioni dettagliate sull'essenza del *Raja Yoga* (lo “yoga regale”), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per studenti di ogni livello. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.



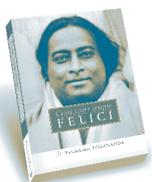
### **KRIYA YOGA**

Il manuale completo per la libertà interiore

*Jayadev Jaerschky*

Anche in  
eBook

Il *Kriya Yoga*, chiamato “la rotta aerea verso l'Infinito”, è stato portato in Occidente dal grande maestro Paramhansa Yogananda. Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya* e parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo. Spiega l'effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza e illustra come questa tecnica porti alla completa libertà interiore, accelerando la nostra evoluzione in maniera stupefacente e influenzando il nostro corpo energetico. Il libro espone anche il metodo pratico per prepararsi al *Kriya Yoga* e come viverlo nella vita quotidiana. 224 pagine con fotografie a colori.

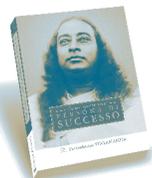


## COME ESSERE SEMPRE FELICI

*Paramhansa Yogananda*

Anche in  
eBook

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*

Anche in  
eBook

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.

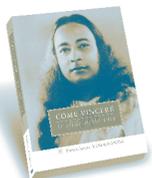


## COME AMARE ED ESSERE AMATI

*Paramhansa Yogananda*

Anche in  
eBook

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.

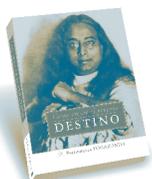


## COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

*Paramhansa Yogananda*

Anche in  
eBook

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.

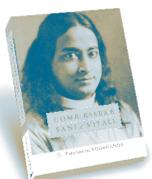


## COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

*Paramhansa Yogananda*

Anche in  
eBook

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*

Anche in  
eBook

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.



## SUPERCOSCIENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente

Swami Kriyananda

Anche in  
eBook

Attraverso semplici meditazioni, canti, affermazioni e preghiere, Kriyananda ci guida a esplorare gli stati di consapevolezza più elevati, per imparare a raggiungerli con successo e regolarità 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 CON CD

Guida pratica alla pace interiore

Swami Kriyananda

Anche in  
eBook

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.



## RESPIRA CHE TI PASSA CON CD

Tecniche di respirazione per l'autoguarigione

Jayadev Jaerschky

Anche in  
eBook

L'«arte del respiro» è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro, e contiene una sequenza di *Ananda Yoga* per 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 CON CD

Guida pratica per raggiungere le vette della felicità

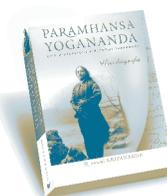
Jayadev Jaerschky

Anche in  
eBook

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 condurci 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 il messaggio del vivere nel momento presente.



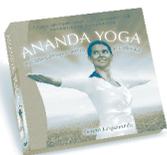
## PARAMHANSIA YOGANANDA

Una biografia, con ricordi e riflessioni personali

Swami Kriyananda

Anche in  
eBook

«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 pp.



## ANANDA YOGA

Per una consapevolezza più elevata

Swami Kriyananda

Anche in  
eBook

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.



## YOGA COME PREGHIERA

Jayadev Jaerschky

Anche in  
eBook

Negli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, lo yoga è sempre stato presentato nel suo senso originario e più profondo: come un sentiero per realizzare la meta suprema, l'unione con il Divino. Anche le posizioni fisiche dell'*Hatha Yoga* avevano originariamente questo scopo. In questo libro Jayadev ha condensato l'essenza di questi insegnamenti e ha attinto alla propria pratica personale per dimostrare come ogni posizione possa diventare una preghiera naturale. Una testimonianza autentica! 224 pagine con fotografie a colori.



## L'INTELLIGENZA INTUITIVA

Come riconoscere e seguire la guida interiore

Swami Kriyananda

Anche in  
eBook

**Con scritti inediti di Paramhansa Yogananda sull'intuizione!** 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. 152 pagine.

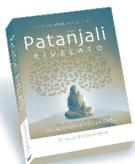


## AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Swami Kriyananda

Anche in  
eBook

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

Anche in  
eBook

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

Anche in  
eBook

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.

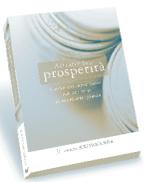


## L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA

Commentata da Paramhansa Yogananda  
Swami Kriyananda

Anche in  
eBook

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

Anche in  
eBook

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 di Paramhansa Yogananda

A cura di Jayadev Jaerschky

Anche in  
eBook

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 otto 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  
Mahiyo Zoé Matthews

Anche in  
eBook

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  
Conversazioni con Yogananda  
La realizzazione del Sé  
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**

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

#### **LIBRERIA DIGITALE**

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

[www.anandaedizioni.it/e-book.html](http://www.anandaedizioni.it/e-book.html)



## ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

Il nostro sito, [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it), è in continua crescita. Tanti nostri libri sono già disponibili anche in eBook, i libri in formato digitale da scaricare sul tuo computer, sul reader o sul tuo smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, in viaggio, al lavoro, a casa o ovunque tu sia.

- Affermazioni per l'autoguarigione
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi
- Città di Luce
- Come amare ed essere amati
- Come creare il proprio destino
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici
- Come essere una persona di successo
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Gli esercizi di ricarica di Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'Eterno Presente
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- La fede è la mia armatura
- La promessa dell'immortalità
- La religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda. Piccole grandi storie



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

Prima edizione italiana: luglio 2015

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 654



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

*Finito di stampare nel luglio 2015 presso CSR Tipolitografia, Roma*



[ Filosofia ]



[ Ispirazione ]



[ Meditazione ]

## IL POTERE DEI CHAKRA PUÒ DIVENTARE TUO!

Per tutti noi che ci sentiamo alle soglie della grande evoluzione attuale, questo libro-rivelazione arriva al momento giusto. I chakra ci offrono una chiave potente per far fiorire il nostro corpo, la nostra mente e la nostra anima: quando sono in equilibrio ci portano salute radiosa, magnetismo ed evoluzione spirituale. Come possiamo usare pienamente il loro potere?

Basato su insegnamenti originali e inediti del grande maestro indiano **Paramhansa Yogananda** (autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*) e del suo discepolo **Swami Kriyananda**, questo libro presenta un panorama completo dell'argomento.

**La forza unica di questo straordinario manuale è che combina un insegnamento illuminato con tecniche applicabili da tutti.** Ogni capitolo offre pratiche che permettono di esplorare personalmente i chakra: come percepirlti, come stimolarli, come aprirli. In questo modo potrai sperimentare direttamente la vasta applicazione dei chakra, ad esempio il segreto legame yogico tra i chakra e la musica, l'arte, i *mantra*, le posizioni yoga, le Scritture e tante altre discipline.

Un libro-guida per tutti – sia per chi comincia oggi a esplorare questo tema, sia per gli yogi avanzati – per dischiudere le porte interiori che conducono alle più alte potenzialità del nostro essere, allo Spirito vivo e vibrante che pulsa in ciascuno di noi.

**«In questo viaggio attraverso i sette centri energetici della tradizione indovedica, Jayadev pianta un seme nell'animo umano e ci ricorda che dietro tutti i colori della vita esiste sempre un'unica realtà essenziale: l'Amore. È per questo che siamo venuti ed è solo con questo che andremo via».**

–DANIEL LUMERA, direttore della MyLifeDesign Foundation, presidente della International School of Forgiveness, responsabile ricerca, sviluppo e cultura per UNESCO Club

**«Guidandoci con la sua coinvolgente passione, Jayadev ci conduce passo passo a sperimentare il territorio interiore attraverso la straordinaria mappa del corpo sottile, l'involucro energetico che dà vita a tutte le funzioni del nostro essere: fisico, mentale, emotivo e spirituale».**

–ALBERTO VEZZANI, insegnante di Anusara Yoga e ideatore di [www.yogare.eu](http://www.yogare.eu)



[ Corpo ]



[ Mente ]



[ Anima ]

Disponibile anche in e-book

  
Ananda Edizioni

