



UNO YOGA AL GIORNO

7 pratiche per 7 pianeti
per ritrovare la nostra
NATURALE ARMONIA

**LIBRO
+ 2 DVD**
8 ORE DI
PRATICA!

 JAYADEV Jaerschky

UNO
YOGA
AL GIORNO

7 pratiche per 7 pianeti
per ritrovare la nostra
NATURALE ARMONIA

*Basato sugli insegnamenti
di Paramhansa Yogananda*



Jayadev JAERSCHKY

Dedicato a
Swami Kriyananda,
mio insegnante,
che ha parlato dello yoga
come di una
“astrologia interiore”.



Traduzione di Sahaja Mascia Ellero



©Copyright edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2018
Tutti i diritti riservati

INDICE

COME PRATICARE CON I DVD | 6

INTRODUZIONE | 9

- 1 | L'intelligente armonia della vita: il macrocosmo | 13
- 2 | Come sopra, così sotto: il microcosmo | 20
- 3 | **Lunedì**, *il giorno della Luna*:
Flusso divino e sensibilità ricettiva | 32
- 4 | **Martedì**, *il giorno di Marte*:
Energia e potere focalizzati | 38
- 5 | **Mercoledì**, *il giorno di Mercurio*:
Calmo distacco e saggezza | 42
- 6 | **Giovedì**, *il giorno di Giove*:
Sintonia con l'insegnante spirituale
e gioiosa espansione | 46
- 7 | **Venerdì**, *il giorno di Venere*:
Amore universale e bellezza | 51
- 8 | **Sabato**, *il giorno di Saturno*:
Stabilità nella disciplina e calma | 56
- 9 | **Domenica**, *il giorno del Sole*:
Divina ispirazione ed elevazione nella Luce | 61
- 10 | Come personalizzare la pratica: le scienze vediche | 67
- 11 | Dall'*Hatha Yoga* alla meditazione | 76
- 12 | I pianeti spiegati da un grande maestro | 79
- 13 | Gli *asana* giorno per giorno | 82

CONCLUSIONI | 111



**2 DVD
8 ORE DI
PRATICA!**

CONSIGLI DELL'AUTORE

per la pratica con i DVD



Cara amica, caro amico,

sarà una gioia praticare insieme a te! Eccoti alcuni consigli per utilizzare al meglio le sequenze offerte nei DVD.

- Prima di iniziare la pratica, sarebbe utile che tu leggessi per intero questo libro, per comprendere appieno i benefici che puoi trarre da ogni pratica.
- Quando sarai pronto per praticare, trova un luogo tranquillo e armonioso, stendi il tuo tappetino yoga, spegni il cellulare e apri mentalmente alle benedizioni dei pianeti.
- Immagina di essere a una lezione dal vivo. Proprio per questo abbiamo scelto di registrare le 7 sequenze dei DVD in un unico flusso, senza mai fermare le videocamere e senza ripetere e correggere le parti che non erano del tutto perfette. L'idea era di mantenere l'atmosfera di una "vera" lezione di yoga: spontanea, fresca, autentica. Una lezione tra te e me.
- Ovviamente, proporre una "lezione vera" non è possibile al 100%, dato che non posso vederti mentre pratichi con i DVD. Non posso correggerti negli *asana*, né



BUONA PRATICA!

consigliarti di praticare un po' meno o un po' più intensamente.

Dovrai, quindi, in una certa misura, "auto-guidarti": puoi sempre uscire prima dalle posizioni, scegliere varianti più facili o, al contrario, entrare in varianti più difficili, se già ti sono familiari. Lo yoga, infatti, è una pratica profondamente individuale che, eseguita con saggezza, ci porta un diffuso senso di benessere di corpo, mente e anima.

- Un altro motivo per cui abbiamo scelto di registrare le pratiche senza interruzioni, è per rimanere in un flusso ininterrotto di ispirazione e di coscienza elevata. Invito anche te a esplorare sempre più questo aspetto fondamentale e profondamente trasformante dell'Ananda Yoga.

Buona pratica, a tutti i livelli! E che i pianeti facciano risplendere la loro gioia su di te!

*Con amicizia,
Jayadev*





NOTA DELL'EDITORE

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, 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).

INTRODUZIONE

Un'antica conoscenza

— Il nostro viaggio interiore —

«Tutti i mali dell'uomo derivano da trasgressioni della legge universale. Le Scritture ribadiscono che l'uomo deve rispettare le leggi della natura, pur senza mettere in dubbio l'onnipotenza divina. Egli dovrebbe dire:

“Signore, confido in Te e so che Tu puoi aiutarmi, ma anch'io farò del mio meglio per cancellare ogni possibile torto che io abbia commesso”».

Autobiografia di uno yogi

Namasté, grande anima.

Benvenuto in questo viaggio yogico alla scoperta dei pianeti, della Natura e di te stesso. È un viaggio che ti aiuterà a sperimentare maggiore equilibrio e pienezza nella tua vita.

I sette giorni della settimana saranno la tua saggia guida per ritrovare la naturale armonia del tuo essere. Ognuno di essi contiene una profonda e antica saggezza che, nel corso del tempo, è andata in parte perduta. Insieme, rappresentano la completezza.

Il numero 7 è il numero della perfezione e il suo significato profondo compare tanto nelle tradizioni orientali quanto in quelle occidentali.

Immagina un grande silenzio. Da questo silenzio emergono le sette note della nostra scala melodica. All'improvviso, dalle sette note scaturisce la grande sinfonia della Vita, che inizia a suonare le infinite “composizioni” della Natura: alberi, uccelli, fiumi, il tuo stesso sé e ogni altra cosa esistente!

Le sette note rappresentano gli elementi fondamentali della creazione che compongono ogni cosa. Quali sono?

In India, la Natura (*prakriti*), fin dai tempi vedici, è stata considerata come composta da cinque “grandi elementi”, che troverai descritti nelle pagine di questo libro. In aggiunta, nascosto, c’è l’elemento divino, che ha due aspetti: uno immanente (la Natura Cosmica) e uno trascendente (lo Spirito).



Il grande maestro indiano **Paramhansa Yogananda*** ha spiegato: «L’universo e il piccolo cosmo, il corpo umano, sono composti dai **cinque elementi, dalla Natura Cosmica e dallo Spirito**».

Questi sette elementi ci forniscono la chiave per vivere un’esistenza equilibrata. Nessuno di essi può mancare nella nostra vita, nei nostri rapporti, nelle nostre attività. Sviluppandoli in modo armonioso, ci sintonizziamo con Madre Natura e, così facendo, aumentiamo gradualmente il nostro benessere e la nostra felicità.

I sette elementi sono collegati ai sette pianeti: cinque pianeti veri e propri – Saturno, Giove, Marte, Venere e Mercurio – che rappresentano i cinque “grandi elementi”; e altri due corpi celesti – il Sole e la Luna – che appaiono molto diversi nel cielo, grandi e splendenti, più luminosi di tutti gli altri, e rappresentano i due elementi divini.

Ogni giorno della settimana (dal lunedì alla domenica) è dedicato a uno di questi sette pianeti, o elementi. La nostra settimana, con i suoi sette giorni, rappresenta quindi la perfetta armonia e saggezza della Natura. Può essere una saggia guida e un saggio insegnante.

Questo, ovviamente, non è un insegnamento nuovo. Gli antichi sofisti greci, ad esempio, insegnavano che esiste un collegamento tra i sette colori, le sette note musicali principali, i sette pianeti del sistema solare e i sette giorni della settimana. Gli yogi aggiungerebbero che

* Troverai maggiori informazioni su Paramhansa Yogananda e sul suo discepolo diretto Swami Kriyananda nelle pagine finali di questo libro, che è basato sui loro insegnamenti.

tutto questo è collegato anche ai sette *chakra* (centri energetici) nel nostro corpo.*

In questi DVD impareremo a vivere con saggezza la nostra settimana, attraverso sette pratiche di yoga speciali: uno yoga al giorno. Ogni pratica è dedicata a un pianeta, cioè a un elemento. Non saltare neppure un giorno, o la sinfonia non sarà completa!

L'*Hatha Yoga* può essere descritto come “la legge naturale in azione”. Quando lo pratichiamo bene, ci aiuta a vivere una vita più naturale, specialmente se stimola i sette elementi, o “pianeti”, dentro di noi. Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, spiega: «Le posizioni yoga aiutano ad armonizzare il corpo con la legge naturale. Allo yogi viene mostrato come sviluppare i propri poteri latenti, piuttosto che fare affidamento in modo inefficace su qualche agente esterno per il proprio benessere fisico».

Lo scopo dell'*Hatha Yoga* (così come è descritto negli antichi testi) è anche quello di condurre il praticante alla meditazione silenziosa (*Raja Yoga*), per contattare la Fonte Divina e divenire uno con essa. *Yoga* significa “unione”. Senza quell'unione interiore con lo Spirito, lo yoga ha perduto il suo scopo originario. E, senza quell'unione, non troveremo mai la perfetta felicità alla quale aneliamo.

Con i più affettuosi auguri per il tuo viaggio interiore,
Jayadev

* Nell'Antico Testamento (nella Genesi), leggiamo che Dio creò il mondo in sette giorni. Così, fin dall'inizio della Bibbia, il numero 7 viene identificato con qualcosa di “finito” o “completo”. L'Islam insegna che esistono sette paradisi e sette strati della Terra. Le Scritture dell'Induismo (i *Purana* e l'*Atharva-Veda*) parlano di sette mondi (*loka*) in alto e sette mondi (*patala*) in basso. Sri Yukteswar (il guru di Paramhansa Yogananda) ha spiegato che questi sette *patala* si riferiscono ai nostri sette *chakra*: il microcosmo riflette il macrocosmo.

I sette giorni della settimana e i loro pianeti



Lunedì:

il giorno della Luna
(in latino *Dies Lunae*)

Martedì:

il giorno di Marte
(in latino *Dies Martis*)



Mercoledì:

il giorno di Mercurio
(in latino *Dies Mercurii*)

Giovedì:

il giorno di Giove
(in latino *Dies Iovis*)



Venerdì:

il giorno di Venere
(in latino *Dies Veneris*)

Sabato:

il giorno di Saturno
(in latino *Dies Saturni*)



Domenica:

il giorno del Sole
(in latino *Dies Solis*)

CAPITOLO 1

L'intelligente armonia della vita

— Il macrocosmo —

«La confusione di aspetti benigni e terribili nella natura, simboleggiata da Kali, ha suscitato lo sconcerto di menti ben più sagge della mia! Pochi sono in grado di risolvere il suo mistero! Il bene e il male sono l'oscuro enigma con cui la vita, al pari di una sfinge, mette alla prova ogni intelligenza. Non tentando neppure di trovare una soluzione, la maggior parte delle persone paga il fio con la propria vita, oggi come ai tempi di Tebe. Qua e là, si erge solitaria un'imponente figura che non si dà mai per vinta. Nella maya del duale coglie l'inscindibile verità dell'unità».

Autobiografia di uno yogi

La struttura cosmica

La vita, come afferma Yogananda in questo brano, è un "oscuro enigma". È proprio così per tutti noi, non è vero?

In effetti, la vita è sempre stata un enigma: *fisico* («Come funziona il cosmo? E il nostro corpo?»), *mentale* («Come funzionano la nostra mente e le nostre emozioni?») e *spirituale* («Esistono realtà più elevate, dentro di noi e nel mondo? E se è così, come possiamo contattarle?»). Nel corso dei secoli, filosofi e scienziati, religiosi e occultisti hanno cercato di risolvere almeno in parte questi enigmi, ognuno con maggiore o minore successo. Siamo grati per tutto il loro prezioso lavoro.

Anche la scienza dello yoga ha dato e continua a dare il suo contributo: ci insegna a comprendere la struttura del cosmo e a vivere in armonia con essa; ci insegna anche a trascenderla completamente. È una struttura che non è ancora stata scientificamente dimostrata, ma... chissà? Molti degli insegnamenti millenari dello yoga sono stati confermati dalla scienza moderna. Ecco alcuni esempi:

- La scoperta di Einstein che la materia è energia, è antica saggezza yogica.*
- Le più recenti teorie della fisica quantistica sembrano pagine delle Scritture dello yoga. Max Planck, per esempio, ha affermato: «Considero la coscienza come il fondamento. Considero la materia come una derivazione della coscienza. Non possiamo penetrare oltre la coscienza. Tutto ciò di cui parliamo, tutto ciò che consideriamo esistente, postula la coscienza».
- Nel 1892, Sri Yukteswar (il guru di Yogananda) descrisse nel suo libro *La scienza sacra* il centro della nostra galassia, chiamato *Vishnu Nabhi* ("l'ombelico di Vishnu"). Solo di recente gli scienziati hanno scoperto che le galassie hanno effettivamente un centro: un misterioso e gigantesco buco nero.

L'armonia originaria della creazione

Se osserviamo la vita sulla Terra con occhi umani, spesso non ha alcun senso: molto di ciò che vediamo appare del tutto ingiusto, a volte perfino crudele e privo di logica. La vita non sembra avere alcuno scopo. Peggio ancora, vi sono ciechi che guidano altri ciechi, ovunque. È tutto così disorientante che è facile diventare atei, nichilisti o materialisti.

Gli unici a non essere ciechi sono i grandi santi. Con una visione interiore più profonda, essi intravedono una grande intelligenza nel cuore della vita, nel suo centro. Possiamo dare a questa intelligenza molti nomi: Dio, Spirito, Coscienza Cosmica, *Sat-chid-ananda*, qua-

* Gli yogi altamente evoluti sono in grado di applicare questa conoscenza, smaterializzando il proprio corpo in energia e rimaterializzandolo in altri luoghi.

lunque definizione ci piaccia. Ogni cosa emana da quel centro d'Intelligenza, con grande ordine e perfezione.

Vediamo manifestarsi questo ordine naturale nell'equilibrio della Natura, nel movimento delle stelle, in ogni fiore, nelle stagioni, nell'alternarsi della danza del Sole e della Luna. C'è un'intrinseca armonia nel cuore di ogni cosa.

Il Mahatma Gandhi ha osservato con saggezza: «C'è ordine nell'universo, una legge inalterabile che governa ogni cosa e ogni essere che esiste o vive. Non è una legge cieca, perché una legge cieca non potrebbe mai governare la condotta degli esseri viventi».

L'armonia naturale: i sette elementi

Tutta la creazione è governata da leggi e si manifesta secondo un piano intelligente. Ogni cosa è matematica e rispecchia una geometria. Riconnettersi con la Sorgente e scoprire l'innata simmetria del mondo significa comprendere come ritornare al benessere di una vita di naturale equilibrio e armonia.

Esaminiamo, quindi, il piano cosmico originario, la struttura fondamentale dell'universo.

Come ho accennato in precedenza, gli antichi insegnamenti dello yoga affermano che l'intera creazione consiste di **cinque grandi elementi**, chiamati *maha-tattva*, *maha-bhuta* o *pancha tattva*. Tutta la materia, il nostro intero universo e anche i nostri corpi, sono fatti di questi elementi: **terra, acqua, fuoco, aria ed etere**.^{*} Tutte le scienze vediche – *Yoga* (la scienza dell'unione), *Ayurveda* (la scienza della Vita e della guarigione), *Jyotisha* (la scienza dell'astrologia),

^{*} Questa è una spiegazione semplificata. Secondo l'interpretazione di Sri Yukteswar della filosofia *Shankhya*, prima che i cinque "grandi elementi" (*pancha tattva*) comincino a esistere, vi sono precedenti realtà manifeste, come il verbo (OM), il tempo (*kala*), lo spazio (*desha*), gli atomi (*anu*, l'idea delle particelle); il sentimento (*chitta*); il principio dell'ego (*ahamkara*); la mente (*manas*) e l'intelligenza (*buddhi*). I cinque "grandi elementi" (che egli definisce anche "elettricità auriche") sono creati da *chitta* e diventano in seguito la causa dell'intero cosmo creato, nelle sue tre dimensioni: causale, astrale e fisica. Sri Yukteswar scrive: «Queste cinque elettricità sono le cause di ogni altra creazione e sono chiamate *pancha tattva*, le cinque cause fondamentali».

Vastu (la scienza dell'architettura) – sono basate su questi cinque elementi.

In aggiunta, invisibile all'interno della creazione, c'è l'elemento "divino" che ha due aspetti: uno trascendente e uno immanente.

- In India, l'elemento divino trascendente è chiamato **SAT**, *Sat-chid-ananda*, *Purusha* o *Brahman*. Yogananda lo descrive come *Coscienza Cosmica*, completamente oltre il tempo, lo spazio e qualunque definizione. È l'origine segreta di ogni cosa, lo Spirito, l'unica Sostanza Reale dalla quale tutto emerge. In breve, è "Dio *al di là* della creazione".
- L'elemento divino immanente consta di due parti, l'una maschile e l'altra femminile. In India, quella maschile è chiamata **TAT**, *Kutashta Chaitanya* o *Saguna Brahman* (Dio con delle qualità), cioè la coscienza di Dio proiettata in tutta la creazione. Yogananda la definisce *Coscienza Cristica*, presente nel cuore di ogni atomo, ovunque. In breve, è "Dio *nella* creazione".*
- Nelle Scritture indiane, la parte femminile è **OM** o *Pra-nava*. È il verbo di Dio, o Vibrazione Cosmica, o energia (*Shakti*),[†] che fa esistere la Natura. È Madre Natura. In breve, è "Dio *come* creazione".

Vediamo così rappresentata l'antica trinità yogica di **OM-TAT-SAT**, che secondo Yogananda corrisponde alla Trinità cristiana di Padre, Figlio e Spirito Santo: l'OM è lo Spirito Santo; TAT è la Coscienza Cristica; SAT è il Padre.

* Krishna (che rappresenta Dio) afferma nella *Bhagavad Gita* (7,8-9): «Io sono la fluidità dell'acqua. Io sono la luce argentea della Luna e la luce dorata del Sole. Io sono l'OM cantato in tutti i Veda: il Suono Cosmico che si muove nell'etere come se non avesse suono. Io sono la virilità degli uomini. Io sono il buon dolce odore della terra bagnata. Io sono il chiarore della vita, la vita che sostiene tutte le creature viventi».

† Yogananda, nell'*Autobiografia di uno yogi*, definisce la Madre Divina come «*Shakti*, la forza creatrice femminile personificata». Le dee Durga, Saraswati, Lakshmi, Kali ecc. sono tutte aspetti della Madre Divina.

L'arcobaleno

Durante la nostra settimana, *non* lavoreremo attivamente con l'elemento più alto, la Coscienza Cosmica, poiché è trascendente, al di là del tempo e dello spazio. La Coscienza Cosmica è rappresentata, qui sulla Terra, dall'immanente Coscienza Cristica (Dio *nella* creazione). La Coscienza Cristica, l'OM (la Vibrazione Cosmica, Dio *come* creazione) e i cinque "grandi elementi", insieme costituiscono i sette elementi fondamentali della Creazione.*

Per comprendere il motivo per cui la Coscienza Cosmica non è inclusa tra questi sette elementi, pensa ai sette colori dell'arcobaleno: la loro unione non esprime forse una completa bellezza e armonia? Quando guardiamo l'arcobaleno nel cielo, non ci sembra forse che provenga dal paradiso, come un segno o un disegno divino? L'arcobaleno è il simbolo perfetto per i sette elementi.

Al tempo stesso, osservando un arcobaleno nel cielo, non vediamo tra i suoi sette colori il colore bianco, e questo è significativo: di per sé, infatti, il bianco non è un colore, perché, come dicono gli scienziati, non ha una lunghezza d'onda specifica. Contiene, invece, *tutti* gli altri colori. Il bianco, quindi, è il simbolo perfetto per la trascendente Coscienza Cosmica, dalla quale emergono i sette elementi della creazione.

Questi sette elementi manifestano tutta la creazione con una straordinaria bellezza naturale. La vita e la natura sono la *lila*, o gioco, di Dio. Un amico di Yogananda condivise così le sue impressioni di questo coloratissimo gioco nell'*Autobiografia di uno yogi*:

«Risaie di un verde brillante alternate ad appezzamenti di canna da zucchero si annidano sotto le pendici protettive di alture rocciose – alture che punteggiano il panorama smeraldino come protuberanze di pietra nera – e il gioco dei colori è

* Yogananda, inoltre, non ha insegnato tecniche per attivare il *sahasrara chakra*, che è la sede della trascendente Coscienza Cosmica. Le sue pratiche prevedono, di solito, la concentrazione sull'occhio spirituale (il Sole interiore) e sul midollo allungato (la Luna interiore). Il *sahasrara chakra* viene raggiunto, con il tempo e in modo naturale, attraverso l'occhio spirituale, che lo rappresenta.

accentuato dalla scomparsa improvvisa e drammatica del sole, quando cerca rifugio dietro alle solenni colline.

Molti momenti di estatico rapimento sono trascorsi contemplando, quasi svagatamente, le mutevoli tele di Dio che si estendono per tutto il firmamento; solo il Suo tocco, infatti, è in grado di produrre colori che vibrano con la freschezza della vita. Quella gioventù di colori si perde quando l'uomo cerca di imitarli con semplici pigmenti, perché il Signore fa ricorso a un mezzo più semplice ed efficace: colori che non sono né oli né pigmenti, bensì meri raggi di luce. Egli getta uno spruzzo di luce qui ed esso riflette il rosso; agita ancora il pennello e il rosso sfuma gradualmente nell'arancio e nell'oro; poi, con tocco penetrante, infila le nuvole con una stria purpurea che lascia un piccolo cerchio o una frangia di rosso stillante dalla ferita delle nuvole; e così, senza posa, Egli si trastulla, sia alla sera che al mattino, sempre mutevole, sempre nuovo, sempre fresco; non vi sono modelli, duplicati o colori che siano identici. La bellezza del transito dal giorno alla notte in India non ha pari altrove nel mondo; spesso il cielo appare come se Dio avesse preso tutti i colori della Sua tavolozza e li avesse scagliati nei cieli con un unico, potente lancio caleidoscopico».

Nei mondi astrali superiori – dove ci rechiamo dopo la morte – questo gioco di colori diviene ancora più intenso e splendente. Sempre nell'*Autobiografia di uno yogi*, Yogananda scrive: «I pianeti astrali sono ricchi di laghi opalini, mari scintillanti e fiumi dei colori dell'iride».

Nello stesso libro, egli descrive anche un'esperienza di meditazione, mostrandoci come, quando entriamo in profondità nel nostro intimo, troviamo un gioioso carosello di colori che ci incanta: «Tutto il resto appariva di dimensioni normali, benché ogni cosa fosse avvolta da un alone di luce calda, con sfumature bianche, blu e dei colori pastello dell'iride».

I sette giorni della settimana e i loro elementi naturali



Lunedì:

il giorno della *vibrazione*
dell'OM, Madre Natura

Martedì:

il giorno dell'elemento *fuoco*

Mercoledì:

il giorno dell'elemento *etere*

Giovedì:

il giorno dell'elemento *acqua*

Venerdì:

il giorno dell'elemento *aria*

Sabato:

il giorno dell'elemento *terra*

Domenica:

il giorno della *Coscienza Cristica*



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".



Swami Kriyananda

Swami Kriyananda (1926-2013), divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, 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.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha fondato la prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono oltre mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.





Kriyacharya Jayadev Jaerschky

Jayadev 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 da vent'anni 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 in varie parti d'Italia e ha insegnato in diversi Paesi europei e in India, Egitto, Russia e negli Stati Uniti.

Jayadev è autore di undici libri sullo yoga e guida ogni anno un pellegrinaggio in Himalaya, nella culla della tradizione yogica e del *pranayama*.



L'Ananda Yoga

L'*Ananda Yoga* è una particolare scuola di *Hatha Yoga*, basata sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e fondata dal suo discepolo Swami Kriyananda. Lo scopo centrale dell'*Ananda Yoga* è elevare la coscienza. Gli *asana* (posizioni yoga) hanno lo scopo di nutrire al tempo stesso il corpo, la mente e l'anima.

Ci sono insegnanti di *Ananda Yoga* in molte città. Per trovarne uno nella tua città, scrivi a info@ananda.it

Se hai già esperienza nella pratica degli *asana* e sei interessato a diventare insegnante di *Ananda Yoga*, puoi consultare il sito www.anandayoga.eu, dove troverai informazioni sui programmi di formazione della *Scuola Europea di Ananda Yoga*, con diplomi riconosciuti a livello internazionale.





Ananda Assisi

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, 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 circa centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di 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 nostro sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.



Collana “Eterna Saggezza” di Paramhansa Yogananda



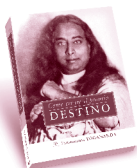
COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale, offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 208 pagine, con foto.



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa da seguire passo dopo passo per trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé. 200 pagine con fotografie.



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Quanto nella nostra vita è già fisso e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti Yogananda ci spiega i misteri dell'esistenza, come la legge del karma. 176 pagine, con fotografie.



RIDI CON YOGANANDA

L'allegria di Yogananda era famosa e il suo sorriso rimaneva impresso nel cuore di chi lo incontrava. In questa antologia troverai raccolte le migliori perle di umorismo di Yogananda, tratte dai suoi scritti e discorsi. 200 pagine con fotografie.



COME AMARE ED ESSERE AMATI

Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri, senza paura di essere respinti. Una guida per sperimentare l'Amore Universale. 192 pagine, con fotografie.



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, ecco una raccolta che ci aiuterà a trasformare le sfide in vittorie. Con indicazioni efficaci per superare gli ostacoli più grandi. 208 pagine, con fotografie.



COME RISVEGLIARE IL TUO VERO POTENZIALE

In questo libro scoprirai che dentro di te si nasconde un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quotidiane per vivere la vita con più gioia e significato. Con molte tecniche per raggiungere la calma e la felicità. 208 pagine, con fotografie.



COME ESSERE SANI E VITALI

In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta ci aiuta a mantenerci sani, giovani, energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Contiene i meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 208 pagine, con fotografie.

Altri libri di Paramhansa Yogananda



AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE e MEDITAZIONI METAFISICHE

Per la prima volta riuniti in un unico volume, due dei libri più popolari di Yogananda, da utilizzare per la meditazione, la preghiera e la trasformazione personale. Oltre 100 meditazioni, preghiere, affermazioni e visualizzazioni. 192 pagine, con foto.



LA REALIZZAZIONE DEL SÉ

Paramhansa Yogananda, negli ultimi anni della sua vita affidò a un suo giovane discepolo, Swami Kriyananda, il compito di prendere appunti durante le sue conversazioni informali. Il frutto di questo lavoro sono oltre trecento detti ricchi di rara saggezza, che costituiscono, grazie ai sottili commenti del discepolo, uno dei libri più profondi di Yogananda. Una profonda spiegazione del vero scopo della vita. 240 pagine, con foto.



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

Edizione originale del 1946 | **Paramhansa Yogananda**

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani finora sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo così come Yogananda lo ha scritto. 528 pagine, con foto. **Con ritratto del Maestro e CD Audiolibro.** *Disponibile anche in versione tascabile.*



KRIYA YOGA *Il manuale per la libertà interiore* **Jayadev Jaerschky**

Il *Kriya Yoga*, chiamato “la rotta aerea verso l'Infinito”, è stato portato in Occidente da Paramhansa Yogananda. Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya* e parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo. Disponibile anche in inglese. 224 pagine con fotografie a colori.



RAJA YOGA *Il manuale completo di yoga e meditazione* **Swami Kriyananda**

Raja Yoga è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge in tutta la sua gloria. Assolutamente unico nel suo genere, il manuale contiene tutto ciò che serve per ispirare il ricercatore spirituale con entusiasmo e determinazione. Articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi. 408 pagine con fotografie e ricette.



RISVEGLIA I CHAKRA

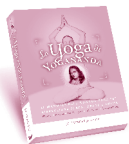
Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima
Jayadev Jaerschky

Con profondità, chiarezza, e con la leggerezza che lo contraddistingue, Jayadev descrive il potere dei *chakra* a tutti i livelli della nostra vita: per i nostri rapporti; per l'armonia con la natura e l'universo; per la musica e l'arte; e naturalmente i *chakra* nelle posizioni yoga. 304 pagine, con fotografie a colori.



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 con nuove qualità spirituali. 148 pp. con foto.



LO YOGA DI YOGANANDA

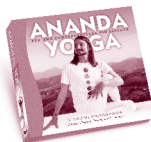
Il manuale dell'Ananda Yoga per risvegliare corpo, mente e anima | **Jayadev Jaerschky**

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



GLI ESERCIZI DI RICARICA di Yogananda **con DVD** A cura di **Jayadev Jaerschky**

Gli Esercizi di ricarica, il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, in uno splendido DVD completo di libretto illustrato. Il DVD contiene diversi modi di eseguire la pratica, con la guida di Jayadev Jaerschky. Durata DVD 2 ore, con un libro di 64 pp.



ANANDA YOGA per una consapevolezza più elevata Swami Kriyananda

Basato sugli insegnamenti di 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.



YOGA CHE TI PASSA! Liberi dal mal di schiena **con DVD** **Jayadev Jaerschky e Devika Camedda**

Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e sulle moderne conoscenze fisiologiche, offre una solida comprensione del funzionamento dello yoga come prevenzione e rimedio per il mal di schiena. 256 pagine con fotografie a colori.



RESPIRA CHE TI PASSA! **con CD** | **Jayadev Jaerschky** *Tecniche di respirazione per l'autoguarigione*

L'«arte del respiro» è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Yogananda e Kriyananda, offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro. 168 pagine con fotografie. Con un CD di respirazioni guidate tratte dal libro, per corpo, mente e anima.



IL SEGNO ZODIACALE COME GUIDA SPIRITUALE Swami Kriyananda

Con l'aiuto di questo libro puoi iniziare a lavorare con gli influssi planetari per promuovere un profondo cambiamento in te stesso. Divertente e pieno di saggezza, offre intuizioni originali sugli aspetti spirituali dei segni zodiacali. 224 pp. a colori.



IL PROSSIMO PASSO DELLA TUA VITA con DVD *Il metodo supercosciente per fare scelte felici* Sahaja Mascia Ellero

Sei davanti a un bivio e non sai quale direzione scegliere? Con questo splendido DVD imparerai ad attingere alla supercoscienza – la dimensione del tuo essere che contiene tutte le risposte – per scoprire la meta giusta per te, i tuoi ostacoli, le tue risorse per superarli. DVD 3 ore, libretto 112 pagine.



ESERCIZI DI FELICITÀ *Pratiche quotidiane per il corpo e il cuore* Giulia Calligaro con Jayadev Jaerschky

Strutturato come un eserciziario pratico, questo libro è un mosaico delle emozioni umane (Accettazione, Vulnerabilità, Amicizia, Dubbio, Perdono, e così via), con *asana*, affermazioni e ispirazioni di Yogananda che illuminano ogni pagina. 240 pagine a colori, con illustrazioni dell'illustratrice Eloisa Scichilone.



FRULLATI DI GIOIA | *Ama te stesso con leggerezza* Mahiya Zoé Matthews

Inizia ad amare il tuo corpo in modo nuovo e amorevole! Con più cibo crudo nella tua dieta, si alza l'alcalinità del tuo corpo e sentirai subito di avere più energia e meno pesantezza! Ispirandosi agli insegnamenti di Paramhansa Yogananda sull'alimentazione, Mahiya ci dona oltre 70 ricette di succhi e frullati, con attenzione speciale agli effetti sul corpo (e sull'anima!). 256 pagine. con foto.



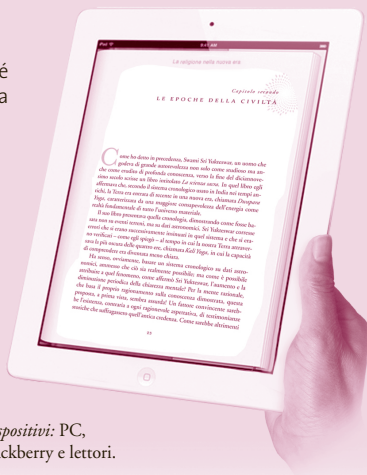
IL GUSTO DELLA GIOIA Mahiya Zoé Matthews

Per essere o diventare vegetariano non occorre soltanto sapere come bilanciare la propria dieta, ma anche come cucinare pietanze deliziose e salutari per il benessere fisico. Ispirato ai consigli di Yogananda sull'alimentazione, questo libro ci accompagna nel mondo della nutrizione, con più di 150 ricette deliziose vegetariane e vegane, accompagnate da bellissime fotografie a colori. 448 pp.

ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

Il nostro sito, **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
- Affermazioni scientifiche e Meditazioni Metafisiche
- 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 risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Esercizi di felicità
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- La realizzazione del Sé
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- 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
- Lo yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Ridi con Yogananda
- Risveglia i chakra
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda: Piccole, grandi storie del Maestro



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



LUNA
lunedì



MARTE
martedì



MERCURIO
mercoledì



GIOVE
giovedì



VENERE
venerdì



SATURNO
sabato



SOLE
domenica

7 pratiche per 7 pianeti

Lasciati guidare dai pianeti per trovare un nuovo equilibrio e una più profonda armonia con l'Universo e con te stesso! Ogni giorno della settimana prende il nome da un particolare pianeta e possiede un'energia propria, che aspetta solo di essere scoperta e conosciuta per poter entrare in sintonia con la sua specifica vibrazione.

In un percorso videoguidato, registrato giorno per giorno in presa diretta, per permettere a chi ne fruisce di entrare nel flusso della pratica come in una coinvolgente lezione dal vivo, **Jayadev Jaerschky** (autore best-seller e direttore della *Scuola Europea di Ananda Yoga*) ci svela le sottili connessioni tra *asana*, giorni della settimana, *chakra* e influssi planetari, attingendo agli insegnamenti dell'astrologia vedica e dei suoi maestri, **Paramhansa Yogananda** e **Swami Kriyananda**.



Questo libro + 2 DVD illustra:

- i differenti aspetti della "astrologia interiore"
- le relazioni delle nostre attività quotidiane con le qualità sottili e le peculiari energie di ciascun pianeta
- le specifiche sequenze di *asana* e i *pranayama* indicati per ciascun giorno della settimana.




Ananda Edizioni

www.anandaedizioni.it / 075.9148375



2 DVD: 8 ore • LIBRO: 128 pagine