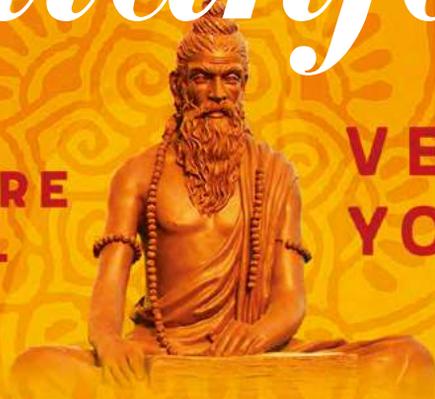




VIVERE *Patanjali*

**IL
POTERE
DEL**



**VERO
YOGA**

Dai commenti di **PARAMHANSA
YOGANANDA** *agli* **YOGA SUTRA**

Jayadev Jaerschky



**VIVERE
PATANJALI**

TESTIMONIANZE

«*Vivere Patanjali* rivela il più alto significato degli *Yoga Sutra* attraverso il diretto insegnamento degli stessi da Maestro a discepolo, come nella tradizione più autentica dello Yoga. Tale è la levatura dell'opera, che così dona al lettore, esperto o neofita che sia, la chiave per riconoscere e riportare i valori più profondi della pratica Yoga alla vita quotidiana. L'invito all'analisi, alla comprensione e all'applicazione di ogni *sutra*, rende onore al messaggio patanjaliano: Yoga, strumento di ritorno al Sé Divino che risiede in ognuno.

Jayadev, devoto e umile discepolo dei suoi illustri maestri Yogananda e Swami Kriyananda, trasmettendo la purezza dei loro insegnamenti, diventa a tutti gli effetti espressione di quel lignaggio, PARAMPARA, che da millenni determina la divulgazione più genuina dello Yoga».

– **Elena De Martin**, insegnante autorizzata di Asthanga Yoga,
fondatrice di *La Yoga Shala*, Milano



«La lettura di questo libro offre un sorprendente e inatteso commento a uno dei più antichi testi sullo yoga, dal titolo *Yoga Sūtra*. Si pensa che l'autore sia stato un certo Patañjali, di cui non si ha nessun'altra testimonianza sulla sua esistenza.

Sūtra vuole significare filo che simbolicamente sostiene le più importanti perle dell'antica dottrina dello yoga ed è anche uno stile letterario la cui caratteristica è quella di utilizzare brevi aforismi che evidenziano le parole chiave di un sapere, omettendo volontariamente persino i verbi, per meglio condensare la vastissima letteratura spirituale dello yoga e facilitare così l'apprendimento mnemonico. È una forma letteraria molto usata anche in altri ambiti della cultura indiana, ma richiede un commento efficace per facilitarne la comprensione. Per tutte queste ragioni il testo deve necessariamente essere accompagnato da un commento e la letteratura dello yoga conta innumerevoli commenti fatti da studiosi, filosofi, religiosi, maestri e insegnanti di yoga di tutti i paesi del mondo.

Questo commento in particolare, che Jayadev Jaerschky ha saputo raccogliere, lo definirei veramente un inno all'AMORE, un sorprendente commento tratto dall'essenza dell'insegnamento del suo Sat Guru, Maestro Paramhansa Yogananda, e di colui che gli ha dato una profonda iniziazione spirituale, Swami Kriyananda».

– **Antonio Nuzzo**, fondatore della FIY e dell'ISFYI, vicepresidente
della Federazione Mediterranea Yoga, insegnante di Hatha Yoga



«L'amore puro di Jayadev per Paramhansa Yogananda, Swami Kriyananda e lo yoga pervade ogni parola del suo libro *Vivere Patanjali*.

Amore che sorge dalle esperienze nate dagli insegnamenti ricevuti, e che si manifesta attraverso il desiderio di Jayadev di dividerle.

Amore che va oltre ogni commento, prospettiva e visione storica, e proprio per questo tocca il cuore del lettore».

– **Piero Vivarelli**, insegnante di Anusara Yoga, fondatore di AtmaStudio, Bologna



«La devozione e coerenza di Jayadev nella ricerca dell'evoluzione della coscienza umana lo rendono un insegnante autentico e sincero. Questo suo libro ti accompagna con grazia e semplicità nella scoperta di uno dei testi più conosciuti dello Yoga. Se sei un praticante appassionato, questo testo non può mancare nella tua libreria yogica».

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



«Con questo testo Jayadev ci onora e condivide documenti preziosi: la visione del suo grande Maestro Yogananda sugli aforismi più commentati nel mondo dello yoga.

Il contesto è quello dello yoga classico, una delle radici più profonde tra le tradizioni dello yoga. Infatti, seppure si possano trovare moltissimi commenti a questa Scrittura, spesso sono redatti da studiosi che non sempre hanno integrato il loro studio con l'esperienza vissuta di ciò che espongono.

Dell'opera di Jayadev apprezzo molto il suo approccio all'argomento da un punto di vista meno accademico ma più di realizzazione degli insegnamenti offerti da Patanjali, attraverso l'esperienza di un maestro che, di questi aforismi, ne ha sperimentato e offerto i frutti.

Yogananda integra il Cuore a questa tradizione classica che, per quanto ne sappiamo, in origine era prevalentemente caratterizzata da austerità e dalla rinuncia al mondo.

È bellissimo nutrirsi attraverso l'esperienza di Yogananda. Il suo linguaggio amorevole dischiude l'essenzialità di questi aforismi sullo yoga e permette al lettore di farli fiorire dentro di sé».

– **Alberto Vezzani**, insegnante di Anusara Yoga e fondatore del portale dedicato allo yoga www.yogare.eu

VIVERE PATANJALI



Il potere del
VERO YOGA

Dai commenti di
PARAMHANSA YOGANANDA
agli YOGA SUTRA

Jayadev Jaerschky

Traduzione di Sahaja Mascia Ellero



Ananda Edizioni

Copyright © Yogananda Edizioni 2023

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
a **PARAMHANSA YOGANANDA,**
il mio Sat-Guru.

A **SWAMI KRIYANANDA,**
il mio insegnante spirituale.

Ai miei amati **STUDENTI** *di yoga.*





INDICE

Un caloroso benvenuto | 11

Introduzione: Il cuore dello yoga | 13

Il viaggio comincia:
Patanjali prende vita | 29

YOGA SUTRA 1,1 | 35

Trovare la gioia in te stesso

YOGA SUTRA 1,2 | 41

Coltiva un cuore calmo, aperto e sensibile

YOGA SUTRA 1,3 | 51

La realizzazione del Sé

YOGA SUTRA 1,4 | 57

Sposta il tuo senso di identità

YOGA SUTRA 1,5-1,6 | 63

Come si manifesta in te l'illusione?

YOGA SUTRA 1,7 | 71

Fidati del tuo cuore

YOGA SUTRA 1,8 | 79

Liberati dalla coscienza di massa

YOGA SUTRA 1,9 | 85

Abbandona le fantasie su te stesso

YOGA SUTRA 1,10 | 91

Addomestica le influenze subconscie

YOGA SUTRA 1,11 | 99

Vivi nel momento presente

YOGA SUTRA 1,12-13 | 105

Abituati a meditare ogni giorno

YOGA SUTRA 1,14 | 111

Allenati a meditare correttamente

YOGA SUTRA 1,15 | 117

Impara ad apprezzare il non attaccamento

YOGA SUTRA 1,16 | 123

Assapora una gioia superiore

YOGA SUTRA 1,17 | 129

La grande meta del tuo viaggio

YOGA SUTRA 1,18 | 137

Il *samadhi* più elevato

YOGA SUTRA 1,19 | 143

Libertà dal corpo

YOGA SUTRA 1,20 | 149

Potenti qualità interiori

YOGA SUTRA 1,21 | 157

Sviluppa il desiderio ardente

YOGA SUTRA 1,22 | 165
Intensifica la tua pratica

YOGA SUTRA 1,23 | 171
Concètrati sullo Spirito

YOGA SUTRA 1,24 | 179
Medita sulla libertà di Dio

YOGA SUTRA 1,25 | 185
Apriti alla Sua natura onnipresente

YOGA SUTRA 1,26 | 191
Contempla la grandezza di Dio

YOGA SUTRA 1,27 | 201
Il suono come porta dello Spirito

YOGA SUTRA 1,28 | 207
Comprendi il suono del cosmo

YOGA SUTRA 1,29 | 215
I doni del suono divino

YOGA SUTRA 1,30 | 223
Distrazioni che ostacolano

YOGA SUTRA 1,31 | 233
Gli effetti delle distrazioni

YOGA SUTRA 2,1 | 243
Il *Kriya Yoga*

YOGA SUTRA 2,49 | 253
Qualcosa in più sul *Kriya Yoga*

YOGA SUTRA 2,29 | 263

Il sentiero degli otto passi per l'unione con Dio

YOGA SUTRA 2,30 | 271

Primo passo: *YAMA*

Le cose da evitare

YOGA SUTRA 2,32 | 287

Secondo passo: *NIYAMA*

Le cose da fare

YOGA SUTRA 2,46 | 299

Terzo passo: *ASANA*

La corretta postura di meditazione

YOGA SUTRA 2,49 | 305

Quarto passo: *PRANAYAMA*

Il controllo dell'energia

YOGA SUTRA 2,54 | 311

Quinto passo: *PRATYAHARA*

L'interiorizzazione della mente

YOGA SUTRA 3,1 | 319

Sesto passo: *DHARANA*

La concentrazione su Dio

YOGA SUTRA 3,2 | 325

Settimo passo: *DHYANA*

L'espansione cosmica nella meditazione

YOGA SUTRA 3,3 | 329

Ottavo passo: *SAMADHI*

L'unione con Dio



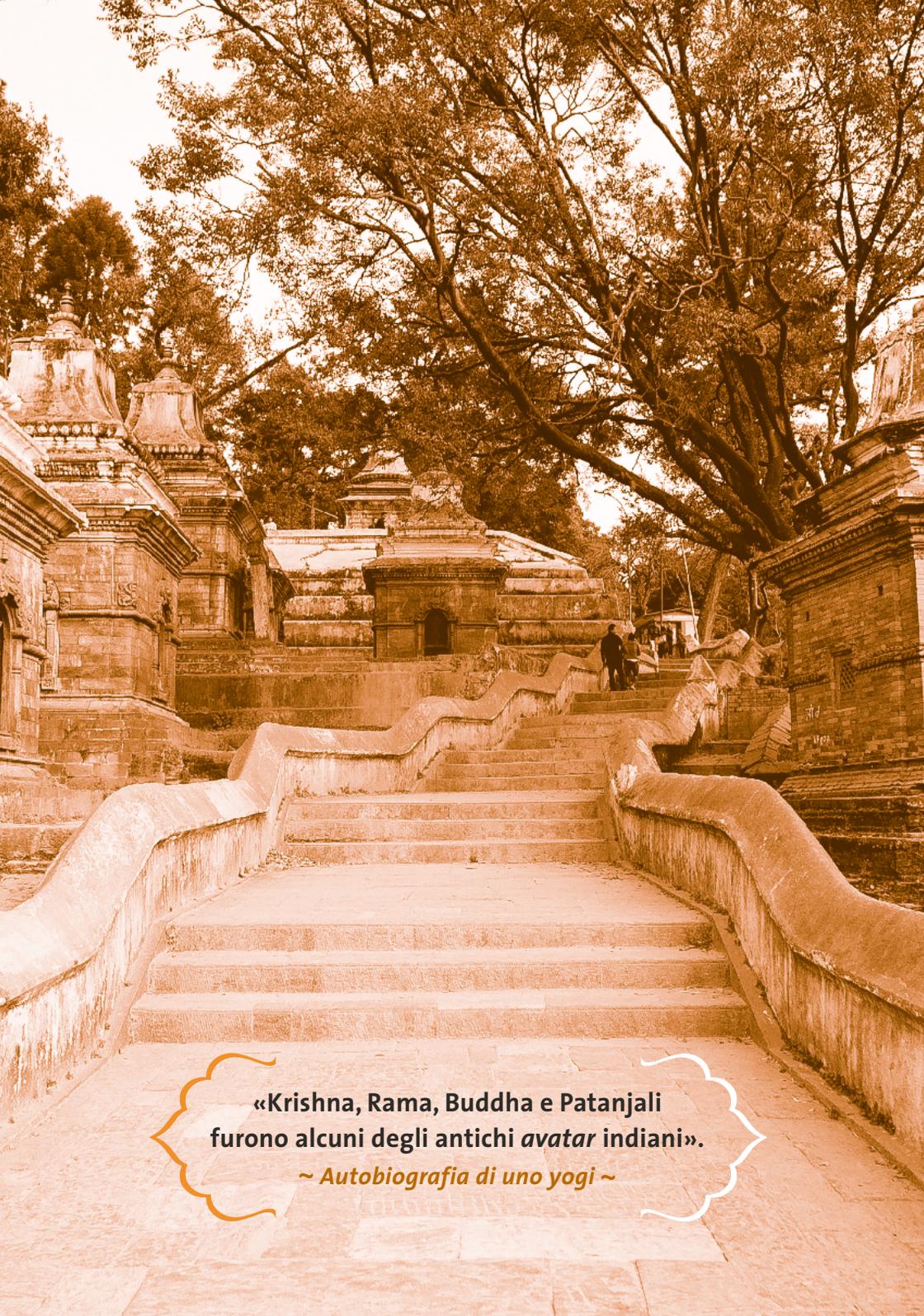
Gli ultimi consigli di Patanjali | 339

Appendice | 341

Una tradizione vivente: *Yogananda*,
Swami Kriyananda e questo libro

Una storia personale | 345
riguardo a questo libro

Fotografi e artisti | 350



**«Krishna, Rama, Buddha e Patanjali
furono alcuni degli antichi *avatar* indiani».**

~ Autobiografia di uno yogi ~



UN CALOROSO BENVENUTO

Caro lettore, grande anima amante dello yoga,

benvenuto in questo libro speciale, che ti accompagnerà in un viaggio nell'antica India.

Oggigiorno, come sai, la pratica dello yoga si è diffusa in tutto il mondo, apportando enormi benefici alle persone nei più svariati percorsi di vita. Ci sono innumerevoli stili di yoga, da quelli fisicamente più rigorosi a quelli di puro rilassamento. E nuovi stili appaiono continuamente.

La meditazione, a sua volta, è divenuta una pratica comune nelle lezioni di yoga, e anche in questo caso troviamo molti metodi diversi: meditazioni in movimento, meditazioni rilassanti, meditazioni basate sull'immaginazione, meditazioni con i *mantra*, meditazioni contemplative, meditazioni in musica, e così via.

Talvolta, quando da un albero nascono tanti nuovi virgulti, per comprendere la loro natura è saggio osservare la pianta madre e le sue radici originali.

Quali sono, dunque, le radici dello yoga? Qual era il suo scopo originario? Dove volevano condurre il ricercatore spirituale, attraverso di esso, gli antichi *rishi* o maestri illuminati? Com'era, a quel tempo, la pratica dello yoga?

In questo libro, Patanjali, il “padre dello yoga”, risponderà a ogni domanda attraverso i suoi *Yoga Sutra*, o “Aforismi sullo yoga”. Lo scopo dello yoga, come vedrai, è estremamente elevato, e la

trasformazione interiore che avviene praticandolo è completa. Il risultato è la gioia suprema.

La saggezza di Patanjali sarà presentata in questo libro da Paramhansa Yogananda (1893-1952), l'autore del grande classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*. Yogananda ha insegnato gli antichi precetti della realizzazione del Sé e una delle tecniche principali per conseguirla, il *Kriya Yoga*. Ha anche indicato chiaramente, nei suoi *Scopi e ideali*, la funzione tradizionale dello yoga: «Lo scopo della vita è l'evoluzione dalla coscienza umana alla coscienza divina, attraverso lo sforzo individuale. La vita è stata donata all'uomo per offrirgli l'opportunità di manifestare le sue divine qualità interiori, e non per il piacere fisico o la gratificazione egoistica».

Il sentiero dello yoga ci conduce all'unione: la piccola onda della nostra anima, sballottata qua e là dalla tempesta dell'ignoranza, si ritrova isolata dall'oceano dello Spirito, e soffre. Tuttavia, quando sorge la luce della saggezza suprema, la tempesta si placa e la piccola onda comprende di essere, in verità, una cosa sola con l'Oceano.

Via via che progredirai come yogi, ti renderai conto che il tuo vero Sé è lo Spirito. Comprenderai di essere la pura immagine del Divino. Questa realizzazione del Sé – che si manifesta nello stato chiamato *samadhi* – è lo scopo originario dello yoga.

Lo yoga è un viaggio che dura tutta la vita, e che ti conduce alla suprema avventura della scoperta del Sé. Possa quindi il tuo vero Sé fiorire e risplendere. E possa tu unire il tuo cuore a tutti gli yogi che, per millenni, hanno intonato questi versi: «*Asato ma Sat gamaya, tamaso ma jyotir gamaya, mrityor ma amritam gamaya*: dalla non-verità guidami alla Verità, dall'oscurità guidami alla luce, dalla morte guidami all'immortalità».

In yogica amicizia,

Jayadev



INTRODUZIONE

Il cuore dello yoga



CHE COS'È IL VERO YOGA?

QUAL È LO SCOPO del viaggio interiore dello yoga? *Yoga* significa unione. Lo yoga offre metodi pratici, universali ed efficaci per unire il nostro piccolo sé egoico con il Sé divino, con lo Spirito infinito. Nella sua *Autobiografia di uno yogi*, Paramhansa Yogananda definisce lo yoga come la «scienza del contatto personale con il Divino».

Yogananda aggiunge anche che lo yoga, applicato alla nostra vita quotidiana, è l'arte del «super-vivere».* «Lo yoga non è magia, non è ingoiare spade o leggere sfere di cristallo, ma è l'arte del super-vivere, scoperta dagli antichi saggi dell'India nel 1500 a.C.† Se solo i fratelli occidentali potessero apprendere il metodo degli yogi, imparerebbero a vivere cent'anni in perfetta salute e felicità, e con maggiore successo».‡

* Da un discorso, disponibile anche su YouTube, in cui il Maestro mostra il giusto modo di dormire e come entrare in *samadhi*.

† Lo yoga, come afferma altrove lo stesso Yogananda, è molto più antico. Forse, in questo brano egli ha riportato la data del 1500 a.C. poiché è allora che fu scritto il *Rig-Veda*, la più antica Scrittura dello yoga. Non esistono testi conosciuti che abbiano parlato dello yoga prima di allora.

‡ Una curiosità: nel 1930, Yogananda chiamò la sua organizzazione *Yogoda Sat-sanga, società per l'arte del super-vivere*. Il suo obiettivo – così come lui stesso lo ha descritto negli *Scopi e ideali* del 1935 – era quello di sviluppare una *Università spirituale mondiale*, «dove insegnare una tecnica universale di saggezza, l'arte della realizzazione del Sé, l'arte del super-vivere e la super-tecnica per la perfezione di corpo, mente e anima».

Lo yoga è un metodo universale, che può essere praticato da uomini e donne di qualsiasi nazionalità, dai giovani, dagli anziani, dai manager, dalle persone con figli e famiglia, dagli artisti, dagli insegnanti: in breve, da chiunque... anche da te!

La maggior parte degli occidentali confonde lo yoga con l'*Hatha Yoga*, cioè con le posizioni fisiche. Lo yoga, tuttavia, è principalmente una disciplina spirituale *interiore*, che guida la coscienza. Comprende sia tecniche efficaci, sia atteggiamenti di vita.

Lo yoga classico è il *Raja Yoga*, lo yoga della meditazione. Il suo principale esponente è Patanjali, universalmente considerato “il padre dello yoga”*. Ciò che egli ha insegnato è l'universale scienza interiore che consente di raggiungere le massime profondità dell'essere attraverso un processo pratico, che si attua passo dopo passo.



LE POSIZIONI YOGA NEL TUO VIAGGIO

Le posizioni yoga (*Hatha Yoga*) occupano un posto legittimo in quel viaggio interiore: sono il ramo fisico del *Raja Yoga* (la meditazione) e offrono un sistema efficace per il corpo, la mente e l'anima.

Questi tre aspetti della natura umana sono interconnessi.

Per quanto riguarda **il corpo**, ad esempio, spesso la mente non può concentrarsi nella meditazione a causa di tensioni fisiche croniche, che inviano costantemente impulsi irrequieti al cervello. Le posizioni yoga rilassano le tensioni in tutto il corpo. Aiutano, inoltre, a prevenire la malattia, che – come sottolinea Patanjali nello *yoga sutra* 1,30 – è uno degli ostacoli sul sentiero dell'unione.

Anche la **mente** riceverà un grande aiuto dagli *asana* (le posizioni yoga). Spesso, le emozioni nocive che sperimentiamo nella vita

* Lo yoga, tuttavia, esisteva ben prima di Patanjali: egli ne ha organizzato in modo sistematico gli insegnamenti, che erano già conosciuti e praticati da millenni.



quotidiana agitano i nostri poveri nervi, rendendo praticamente impossibile la meditazione. Le posizioni yoga aiutano a rendere più rilassata e armoniosa la nostra vita mentale ed emozionale.

A sua volta, anche l'**anima** riceve un aiuto prezioso dalle posizioni yoga perché, se le pratichiamo con consapevolezza e sensibilità, ci portano nelle profondità del nostro essere e spiritualizzano la nostra consapevolezza. In realtà, i benefici più profondi delle posizioni yoga sono proprio spirituali.

In origine, il ruolo degli *asana* era quello di preparare il ricercatore spirituale a una efficace pratica della meditazione. Le antiche Scritture, infatti, spiegano che l'*Hatha Yoga* «come una scala, conduce l'aspirante alle somme vette del *Raja Yoga*».*

Ammettiamolo: la meditazione è difficile quasi per tutti! Se, tuttavia, la facciamo precedere da qualche posizione yoga, di solito diventa più facile, efficace e divertente.

Tutti gli insegnamenti relativi agli *asana* che troverai in questo libro provengono da Swami Kriyananda, discepolo diretto

* *Hatha Yoga Pradipika*, primo versetto. Anche la *Gheranda Samhita*, proprio nel primo versetto, spiega: «L'*Hatha Yoga* è una scienza che rappresenta il primo gradino verso le supreme vette del *Raja Yoga*».

di Paramhansa Yogananda, che ha fondato lo stile dell' *Ananda Yoga*, basato sugli insegnamenti di Yogananda.* Kriyananda ha affermato, semplicemente: «Il vero scopo delle posizioni yoga è di aiutarti a meditare».

Le posizioni yoga, tuttavia, non occupano un posto centrale nel sentiero classico dello yoga e non è indispensabile praticarle. Sono una scelta personale, mentre la meditazione – nel sentiero dello yoga delineato da Patanjali – non lo è!



LA PROFONDA CONSAPEVOLEZZA E LA SUA GIOIA

Una precisazione: il vero yoga è profondamente spirituale, ma *non* è una religione. Si basa esclusivamente sulla pratica individuale e sulla personale esperienza interiore. A prescindere da quali siano la tua religione, il tuo credo o la tua filosofia, puoi praticare lo yoga con enormi benefici. Fondamentalmente, lo yoga è la scienza che consente di approfondire la consapevolezza: una scienza che tutti possono applicare.

Oh, yogi, prima di iniziare il tuo viaggio negli *Yoga Sutra*, rifletti profondamente su questo insegnamento fondamentale: «L'essenza dello yoga è il silenzio e la ricettività che la pratica delle tecniche induce nella mente».† In questo modo, lo yoga ti aiuta a divenire consapevole della verità del tuo essere.

La gioia ti attende, nelle profondità del tuo essere. L'amore ti attende. E ti attendono anche il potere, la saggezza, la pace, la calma, la luce e tante altre esperienze interiori.

* Swami Kriyananda è anche il fondatore delle comunità Ananda. Troverai maggiori informazioni su di lui e su Ananda nelle pagine finali di questo libro.

† Paramhansa Yogananda, citato da Swami Kriyananda in *La realizzazione del Sé*, Ananda Edizioni.

Allora, sei pronto? Come abbiamo detto, lo scopo del vero yoga è elevato. Tuttavia, anche solo alcuni passi in quella sublime direzione si riveleranno preziosi per la tua vita. Ogni passo sul sentiero dello yoga è un passo verso la felicità.



PATANJALI E I SUOI YOGA SUTRA

Chi è Patanjali? Nella sua *Autobiografia di uno yogi*, Yogananda presenta Patanjali come uno degli antichi *avatar*, cioè un maestro perfetto incarnatosi in un corpo umano, come Gesù, Buddha, Krishna e altri.

Nella tradizione dello yoga, Patanjali è spesso rappresentato con dei serpenti attorcigliati attorno alla testa, poiché è considerato un'incarnazione di *Ananta*, o *Adi-Sesha*, il re della razza dei serpenti. Il serpente è il simbolo della potente energia interiore chiamata *kundalini*.

Il nome *Patanjali* deriva da *pat*, mani, e *anjali*, offerta. Perché questo nome? Secondo la mitologia, Patanjali si sarebbe incarnato dal cielo cadendo nelle mani di una virtuosa yogini (una donna yogi) di nome Gonika.

Al di là della leggenda, quello che Patanjali insegnava era il *Kriya Yoga*, come sottolineano anche gli studiosi.* Il *Kriya Yoga* è stato appropriatamente descritto come «la rotta aerea» verso Dio.

* Georg Feuerstein, ad esempio, una delle massime autorità nel campo degli studi yogici, scrive: «Anche se lo yoga di Patanjali è diventato famoso per il suo sentiero degli otto passi, è possibile che egli abbia solo voluto citare quella particolare classificazione, e che il suo contributo personale allo yoga fosse, invece, il *Kriya Yoga*. Anche Paramhansa Yogananda, nella sua *Autobiografia di uno yogi*, scrive che il *Kriya Yoga* «è la stessa scienza, rinata, che Krishna trasmise ad Arjuna millenni or sono e che in seguito fu nota a Patanjali e a Cristo, San Giovanni, San Paolo e altri discepoli».



Patanjali è spesso raffigurato sotto un cappuccio di serpenti, che indica saggezza.

Questa antica e fondamentale tecnica è stata riportata alla luce nei tempi moderni dal maestro immortale Mahavatar Babaji e introdotta in Occidente da Paramhansa Yogananda.

Patanjali è uno dei più grandi yogi che abbiano mai benedetto il nostro pianeta. I suoi illuminati *Yoga Sutra* mostrano a tutta l'umanità il modo scientifico, pratico ed efficace di unire l'anima allo Spirito. Unire anima e Spirito significa conseguire l'unione divina, o yoga.

Gli *Yoga Sutra* di Patanjali, compilati attorno al 200 d.C.,* consistono di centonovantasei aforismi, divisi in quattro *pada*,† o capitoli, che costituiscono

la più importante Scrittura dello yoga. Tutte le scuole di yoga tradizionali basano su di essi i propri insegnamenti.

A Patanjali sono stati attribuiti alcuni altri testi, in particolare una grammatica sanscrita, ma Yogananda spiega che ci sono stati diversi insegnanti che hanno assunto questo nome, ma che non erano il Patanjali originale.

* Viene spesso indicata come data il 200 a.C., epoca in cui visse Patanjali il Filologo, che alcuni ritengono essere lo stesso Patanjali. Tuttavia, secondo Georg Feuerstein (che, come abbiamo visto, è un eminente studioso dello yoga), questo sarebbe un errore. Egli fa risalire la data al 200 d.C. Anche Yogananda lo conferma nelle sue interpretazioni alla *Bhagavad Gita*, nelle quali afferma: «Gli *Yoga Sutra* sono stati scritti dopo la nascita di Cristo».

† I quattro *pada* si intitolano, rispettivamente: *Samadhi pada* (capitolo dell'unione divina), *Sadhana pada* (capitolo della pratica spirituale), *Vibhuti pada* (capitolo dei conseguimenti spirituali) e *Kaivalya pada* (capitolo dell'Assoluto).

Esistono numerose traduzioni* e interpretazioni degli *Yoga Sutra*, con commenti che differiscono notevolmente tra loro. Il più famoso è lo *Yogabhashya*, attribuito a Vyasa, l'autore della *Bhagavad Gita*.

Anche Paramhansa Yogananda, in numerosi discorsi informali, ha offerto le sue interpretazioni degli insegnamenti di Patanjali, definendo gli *Yoga Sutra* come «il più grande di tutti i libri» e Patanjali come «il più grande di tutti gli yogi».

Nella sua *Autobiografia di uno yogi*, Yogananda fornisce un breve contesto storico per gli *Yoga Sutra* di Patanjali: «Le sue sintetiche e magistrali enunciazioni, gli *Yoga Sutra*, formano uno dei sei sistemi della filosofia induista. A differenza delle filosofie occidentali, tutti e sei i sistemi induisti integrano non soltanto insegnamenti teorici ma anche pratici. Oltre a ogni concepibile ricerca ontologica, i sei sistemi formulano sei discipline ben definite, volte a eliminare permanentemente la sofferenza e a raggiungere l'eterna beatitudine. Il filo conduttore che accomuna tutti e sei i sistemi è l'affermazione che la vera libertà è impossibile per l'uomo, senza la conoscenza della Realtà ultima. Nelle *Upanishad*, risalenti a epoca successiva, si sostiene che, fra i sei sistemi, quello degli *Yoga Sutra* contiene i metodi più efficaci per raggiungere la percezione diretta della verità. Praticando le tecniche dello yoga, l'essere umano si lascia definitivamente alle spalle le aride sfere della speculazione e raggiunge, per esperienza diretta, la cognizione dell'autentica Essenza».

Tuttavia, quando gli *Yoga Sutra* vengono letti senza l'aiuto di un commento, risultano quasi impossibili da comprendere: appaiono bizzarri, remoti e scollegati dalla normale vita quotidiana. La

* Secondo Yogananda, solo i veri santi, e non certo gli studiosi, possono tradurre e interpretare correttamente le Scritture. Egli usò la traduzione degli *Yoga Sutra* realizzata da Manilal Dwivedi, pur non essendone del tutto soddisfatto. Affermò, ad esempio: «È un grave errore sostenere che [questa parola sanscrita] significhi [questa traduzione]. È necessario possedere una certa misura di auto-realizzazione per poter tradurre qualsiasi Scrittura».

verità, al contrario, è sempre semplice e pratica. Anche lo yoga è semplice. Dio è semplice. In questo libro, quindi, le parole di Patanjali – anche se si riferiscono alle verità più elevate – saranno presentate in modo chiaro, semplice e pratico.



IL CUORE

Il cuore avrà un ruolo fondamentale nel nostro viaggio negli *Yoga Sutra*. Come potrebbe essere altrimenti? Gesù Cristo ha posto l'amore, e il cuore, al centro dei suoi insegnamenti. Lo stesso hanno fatto Buddha, Krishna e anche Yogananda. Patanjali non fa eccezione.

Anche gli *Yoga Sutra* hanno a che fare con quell'elemento fondamentale della nostra vita. L'intera Scrittura, infatti, ruota attorno al concetto di *chitta*. Che cos'è *chitta*? Yogananda, seguendo gli insegnamenti del suo maestro Sri Yukteswar, lo definisce come “sentimento”.*

Si tratta, tuttavia, di molto più del comune sentimento umano: *chitta* è la sostanza stessa del sentimento, dalla quale ha origine ogni altra forma di sentimento. È la matrice di tutti i sentimenti e di tutte le emozioni, ed è per questo che viene anche definito come “sentimento primordiale”. Può essere considerato *l'essenza stessa* del sentimento.

* Nel suo libro *La scienza sacra*, Sri Yukteswar definisce *chitta* come “il cuore”. Il termine *chitta* deriva da *Chit*, che è solitamente tradotto come “coscienza”. Sri Yukteswar, invece, spiega *Chit* nella sua dimensione macrocosmica come il «sentimento onnisciente» che «rende cosciente il mondo». Yogananda ha seguito gli insegnamenti del proprio guru e ha sempre spiegato *chitta* come “sentimento”. Sfortunatamente, nella sua *Autobiografia di uno yogi*, *chitta* è stato tradotto come «sostanza mentale». Si tratta sicuramente di una correzione introdotta dai revisori editoriali, che hanno usato la traduzione di Swami Vivekananda. Yogananda ha sempre descritto *chitta* come “sentimento”, “sentimento intuitivo” o “sentimento primordiale”.

La cosa più importante è questa: nel suo stato puro e originario, il sentimento è sinonimo di coscienza. Il sentimento è l'essenza stessa della coscienza.



Se ci pensi, che cos'è, esattamente, la coscienza? Scoprirai che la coscienza non è un pensiero, ma quel qualcosa dentro di te che ti fa dire: «Io percepisco», «Io sono consapevole», «Io sento», «Io sono».

Anche un verme è consapevole e percepisce quel «Io sono»; quel sentimento lo rende consapevole e vivo. Se quel verme avesse dei pensieri, ma non avesse alcun sentimento, sarebbe morto, come un computer. Invece, essendo in grado di percepire pur non avendo neppure un pensiero, è consapevole e vivo.

Prova a fare questa visualizzazione: qualcuno, proprio adesso, ti porta via all'improvviso tutti i pensieri. Eppure tu continui a sentire, a percepire: «Io sono consapevole». Com'è questa sensazione? Sei consapevole e vivo, non è vero? Adesso, però, immagina il contrario: sei in grado di pensare, ma qualcuno ti toglie completamente la capacità di sentire. Com'è la tua situazione, in questo caso? Sei morto, privo di qualsiasi coscienza vivente, non è vero?

Cartesio ha affermato: «Penso, dunque sono». Patanjali risponderbbe: «*Sento*, quindi sono».

Swami Kriyananda spiega questo concetto con la sua consueta chiarezza: «*Chitta* non è solo un aspetto della coscienza: è la coscienza stessa. Nell'uomo, *chitta* è molto più dei sentimenti reattivi nel suo cuore: è un sentire profondo e intuitivo, che definisce la coscienza stessa del sé. Nella coscienza divina, *chitta* diventa il sentimento cosmico, non dell'ego, ma del Sé divino: la Beatitudine Assoluta. La Beatitudine è sempre esistente, sempre coscienza».

te e (come aggiunse Yogananda) sempre nuova. Nel capitolo di *Autobiografia di uno yogi* intitolato “Un’esperienza di Coscienza Cosmica”, Yogananda ha descritto in questi termini la sua prima esperienza di quello stato: “Riconobbi il centro dell’empireo come un punto di percezione intuitiva nel mio stesso cuore”.*



L'ESSENZA DI CHITTA

Per comprendere profondamente l'essenza di *chitta*, prenditi un po' di tempo per meditare su queste parole di Yogananda: «Il potere creativo di Dio [l'*AUM*], proiettato all'esterno e imposto all'anima, crea il sentimento (*chitta*), la coscienza attraverso la quale l'anima *conosce o sperimenta la propria esistenza*».†

Chitta, quindi, è ciò che ti fa dire «Io sono», «Io esisto». Negli stati più profondi, quello che sentirai è: «Io sono *Sat-chid-ananda*», ovvero sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova beatitudine.

Nelle sue interpretazioni alla *Bhagavad Gita*, Yogananda ha spiegato le più vaste implicazioni di *chitta*: «Dio ha creato *chitta*, il sentimento. [...] Quando questo sentimento, inviato da Dio, diviene distorto a causa dell'illusione, crea l'ego (*ahankara*). Dall'ego evolve l'intelligenza che guida ogni cosa (*buddhi*). Quando è distorta dall'illusione, l'intelligenza dà origine alla mente sensoriale, o coscienza dei sensi (*mon*, o *manas*)».‡

* Swami Kriyananda, *L'essenza della Bhagavad Gita*, Ananda Edizioni.

† Paramhansa Yogananda, *God Talks with Arjuna*, Self-Realization Fellowship.

‡ *Chitta* è anche una realtà macrocosmica. Per comprenderla, ti suggerisco di leggere il primo capitolo del libro di Sri Yukteswar *La scienza sacra*. In breve: attraverso la Sua prima vibrazione, l'*AUM*, Dio ha creato il tempo, lo spazio e l'atomo (la sostanza vibratoria della creazione), che a loro volta creano *chitta*, “il cuore”. Da *chitta* evolve l'ego (*ahankara*), il quale viene polarizzato da *buddhi* (che lo attira verso Dio) e da *manas/mon* (che lo attira all'esterno, lontano dallo Spirito).

Fanno, quindi, parte di *chitta* anche l'ego, l'intelligenza e la mente sensoriale.

Lo yogi profondo capovolge questo processo: egli ritira la mente sensoriale (*mon* o *manas*) nell'intelligenza (*buddhi*); poi ritira *buddhi* nel senso dell'ego (*ahankara*); quindi ritira *ahankara* nel sentimento (*chitta*) e infine ritira *chitta* nell'*AUM*, il suono primordiale. L'*AUM* è il ponte che conduce allo Spirito.

Per questo il grande santo Shankara (o Adi Shankaracharya)* cantava: «Non sono la mente, né l'intelletto, né l'ego e neppure il sentimento (*manas, buddhi, ahankara, chitta*): sono Lui, sono Lui, beato Spirito, io sono Lui (*Shivo ham*)!».

Tutto questo ti sembra un po' complicato? Spero proprio che queste spiegazioni non ti abbiano confuso. Se è così, puoi pensare semplicemente a *chitta* come al sentire intuitivo del tuo cuore. In termini ancora più semplici, *chitta* è il sentimento.



IL CUORE CALMO

Il punto cruciale è questo: quando *chitta* (il sentimento) è calmo, può percepire intuitivamente *ogni cosa*, inclusa la nostra anima, le persone, le situazioni e lo Spirito. Yogananda, ad esempio, scrive nei suoi commenti alla *Bhagavad Gita*: «Attraverso la trasparenza del proprio cuore (*chitta*), lo yogi percepisce lo Spirito, e non l'ego, come Colui che compie ogni azione».

* Uno dei più grandi insegnanti spirituali che l'India abbia mai avuto. Nell'*Autobiografia di uno yogi*, Yogananda scrive: «L'epoca in cui visse Shankara è al centro, come di consueto, di dispute fra gli studiosi. Alcune testimonianze indicano che l'impareggiabile monista visse dal 510 al 478 a.C. Alcuni storici occidentali lo collocano alla fine dell'ottavo secolo d.C.». Il canto qui riportato è famoso tra gli yogi. È chiamato *Atma-Shatakam* (I sei versi dell'anima) o *Nirvana-Shatakam* (I sei versi della libertà) e inizia con queste parole: «*Mano buddhi ahankara chittani naham. [...] Shivo ham, Shivo ham*».

Tuttavia, se *chitta* è agitato, si trasforma nei nostri milioni di preferenze e avversioni, emozioni, desideri, attaccamenti e reazioni impulsive. Diventa, allora, la fonte della nostra cecità e sofferenza.

In breve: quando è calmo, *chitta* ti conduce alla verità; quando è agitato, ti porta dritto dritto nell'illusione. È per questo che tutti i vortici di *chitta*, i vortici nel cuore, devono essere neutralizzati, affinché *chitta* diventi sensibile, intuitivo e percettivo. Allora possiamo percepire lo yoga, o unione.

In breve: *chitta*, o sentimento, è il centro stesso della nostra vita yogica. È lo strumento attraverso cui percepiamo ogni cosa, inclusa la Verità.



LA DIREZIONE DEL NOSTRO CUORE

C'è un altro punto importante da comprendere: non è sufficiente che il cuore sia calmo, aperto e ricettivo. Il cuore è anche la “stazione di scambio”, che controlla e determina la direzione della nostra vita: determina dove andiamo.

Ci sono due movimenti dell'energia del cuore che dobbiamo imparare a controllare, prima di poter conseguire la realizzazione del Sé, o unione (yoga): il primo è un flusso di energia che si dirige verso il basso a partire dal *chakra* del cuore (*anahata*), portando la nostra coscienza verso l'illusione dell'attaccamento alla materia e lontano dall'unione con lo Spirito. Il secondo flusso è il movimento dell'energia del cuore verso l'alto, verso i *chakra* superiori; questo flusso spinge la nostra coscienza verso sentimenti gioiosi ed espansivi e verso le percezioni divine.

In altre parole, *chitta*, il sentire intuitivo, deve essere diretto verso l'alto. Deve trasformarsi in devozione verso qualcosa di elevato, che puoi chiamare supercoscienza, Dio o Ishwara, come fa Patanjali. Puoi usare qualsiasi termine o concetto ti ispiri.

Forse ti starai chiedendo: «Che cos'è Dio?». Patanjali ti risponderà presto.



PRATICA!

Ecco un punto fondamentale: Yogananda, attraverso Patanjali, ti offrirà il suo puro amore. Quell'amore, però, non è soltanto dolce: ti chiede anche di essere disciplinato. Il Maestro sa che non potrai uscire dalla sofferenza, senza una pratica quotidiana e senza lavorare su di te.

Per questo ti mette in guardia, dicendo: «Ricordati che la sola conoscenza teorica è pericolosa». In altre parole, devi mettere in pratica gli insegnamenti, devi *vivere* Patanjali.

Per farlo, devi innanzitutto meditare ogni giorno. Se non conosci già una tecnica di meditazione, puoi usare la semplice tecnica *Hong-So*, insegnata da millenni in India.





LA TECNICA DI MEDITAZIONE HONG-SO

Questa tecnica ti insegna a collegare o scollegare a volontà la corrente vitale dalla lampadina del corpo (cioè i muscoli, i sensi, il cuore, la spina dorsale e così via), e a creare un perfetto rilassamento.

La distrazione durante la pratica porterà al sonno; l'attenzione concentrata porterà una vibrante sensazione di Vita Divina in ogni cellula del corpo.

PREPARAZIONE: Siediti eretto, rivolto a est o a nord. Tieni la spina dorsale dritta e rilassati.

Quando avrai trovato una comoda posizione di meditazione, inspira lentamente e profondamente attraverso le narici, contando fino a 8; trattieni il respiro contando fino a 8; espira lentamente contando fino a 8. Ripeti questa respirazione da sei a dodici volte. (Puoi anche usare un conto più lungo, a patto di mantenere la stessa durata in ognuna delle tre fasi. Con il tempo, cerca di raggiungere un conto di 20-20-20.)

Adesso inspira con una doppia inspirazione attraverso il naso e tendi tutto il corpo, stringendo i pugni. Poi espira con una doppia espirazione attraverso la bocca, rilassando tutte le parti del corpo. Ripeti questa pratica sei volte.

PRIMA FASE: Chiudi gli occhi (o tienili semichiusi), concentrando lo sguardo tra le sopracciglia. Con

la massima calma, senti il respiro fluire *naturalmente* dentro e fuori. Quando il respiro entra, canta mentalmente «*Hong*»; quando il respiro esce, canta mentalmente «*So*».

Non inspirare ed espirare forzatamente: non controllare il respiro, limitati a osservarlo. Assumi il calmo atteggiamento di un osservatore silenzioso. Osservando il respiro con distacco, annullerai metafisicamente l'identificazione dell'anima con il respiro e con il corpo. Al tempo stesso, il mantra *Hong-So* risuonerà in te, affermando: «Io sono Spirito». Pratica con la massima reverenza e attenzione per almeno venti minuti.

SECONDA FASE: Lascia andare la tecnica, guarda nel punto tra le sopracciglia e concentrati con sensibilità su qualsiasi qualità interiore tu percepisca, a prescindere da quanto sia sottile: la pace, la calma, la gioia, l'amore o altro. Assapora quella qualità del tuo Sé più profondo. Pratica questo per almeno dieci minuti.







IL VIAGGIO COMINCIA:

Patanjali prende vita



QUESTO LIBRO TI ACCOMPAGNERÀ in un viaggio nell'antica cultura dell'India, nella nobile tradizione dello yoga, nell'amore dei grandi maestri. Incontrerai presto uno di loro, un santo speciale e molto elevato che sarà per te un amorevole amico: niente meno che lo stesso Patanjali!

La magia è questa: pur essendo vissuto secoli fa, Patanjali è assolutamente vivo, come lo sono tutti i maestri illuminati. Puoi incontrarlo anche oggi, puoi percepirlo, puoi godere della sua presenza e della sua guida. Incontrare un maestro come questo è il più elevato dei *satsanga* (un termine sanscrito che significa “compagnia con la verità”); porterà profonde benedizioni nella tua vita.

Come abbiamo detto, il saggio Patanjali è universalmente conosciuto come “il padre dello yoga”. Proprio come un padre, lui ti ama e desidera il tuo bene supremo. In effetti, è venuto sulla Terra con un unico scopo: aiutare l'umanità sofferente, aiutare te.

Patanjali ti parlerà direttamente, ma questo è il segreto nascosto: le sue parole, in verità, provengono dagli insegnamenti di Yoga-nanda e di Swami Kriyananda.* Ed ecco un altro segreto: in que-

* Swami Kriyananda stesso ha scritto un libro sugli *Yoga Sutra*, intitolato *Patanjali rivelato*. Il motivo per cui alcune interpretazioni degli *Yoga Sutra* in questo libro sono diverse da ciò che lui ha scritto è spiegato nell'Appendice.

sto libro, Patanjali parlerà con un suo discepolo, Yogibala, ma in verità... Yogibala *sei tu!*

Questo stile espositivo era comune nelle antiche Scritture dello yoga, che consistono spesso in un semplice dialogo tra un santo e il suo discepolo.

Quando Patanjali ti parla, visualizza un saggio amorevole, meraviglioso e splendente. Ricordati che possiede grandi poteri interiori, ad esempio il potere di benedirti, ispirarti, calmarti, elevar-ti, illuminarti e liberarti. Cerca, quindi, di sentirlo reale e vicino al tuo cuore.

Ascolterai Patanjali esporre i suoi *Yoga Sutra*, spiegandone la profondità, la bellezza e la saggezza. Sarà uno studio estremamente profondo, poiché ti parlerà della meta più elevata dello yoga: il *samadhi*, l'estasi, la beatitudine, l'unione divina.

Al tempo stesso, Patanjali renderà molto pratici questi insegnamenti sublimi, chiedendoti di applicarli nella tua vita quotidiana. In effetti, per ognuno degli *yoga sutra* ti offrirà consigli pratici, mostrandoti come *vivere* gli antichi insegnamenti yogici a casa, al lavoro, nei tuoi rapporti, nelle tue posizioni yoga e nella tua meditazione.

Se tu, veramente, *vivrai Patanjali*, i suoi insegnamenti potranno diventare il viaggio più significativo che tu abbia mai intrapreso.



Per ricapitolare: in questo libro, Patanjali condividerà i suoi insegnamenti con te in tre modi diversi:

- 1 All'inizio di ogni capitolo, troverai le sue parole originali, cioè gli antichi *Yoga Sutra*, citati così come lui stesso li ha scritti.
- 2 Quando Patanjali conversa con il suo discepolo Yogibala, le sue parole sono basate sui commenti di Yogananda. Benché non sia stato possibile citare letteralmente quei commenti per ragioni di copyright, troverai in queste pagine la loro autentica essenza.
- 3 Quando Patanjali ti offre i suoi consigli nelle sezioni "Meditazione", "Posizioni yoga" e "Vita quotidiana", le sue parole riflettono quasi esclusivamente gli insegnamenti di Swami Kriyananda, mentre gli esercizi della sezione "Autoanalisi" provengono sia dagli insegnamenti di Yogananda e Kriyananda, sia dai miei quarant'anni di esperienza e pratica dello yoga e della meditazione.



Adesso fai un respiro calmo e profondo: stai per incontrare Patanjali, tra poco ti parlerà! Immagina di viaggiare all'indietro nel tempo e di recarti nell'antica India. Lì, durante un pellegrinaggio, arrivi all'eremitaggio di Patanjali, un luogo ameno e tranquillo, immerso nella Natura. Sei davvero fortunato: il grande saggio è seduto lì e sta spiegando gli *Yoga Sutra* al suo giovane discepolo Yogibala (cioè a te!). Con gratitudine, ascolta le sue parole e assorbi la sua saggezza.

Sei lì, con la tua mente? Allora, cara anima, cominciamo!





PARAMHANSA YOGANANDA

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente conosciuti e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i sinceri ricercatori della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé".

Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche, basate su principi scientifici e permeate di devozione e saggezza. Fin dai primi passi, esse consentono di creare un equilibrio armonioso tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.



SWAMI KRIYANANDA

Nato nel 1926 in Romania da genitori americani, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) ha compiuto i suoi studi dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: l'educazione, i rapporti con gli altri, il matrimonio, gli affari, l'arte, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi.

Oltre a essere un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è stato anche un compositore di fama internazionale, autore di oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

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

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo il 21 aprile 2013 ad Ananda Europa, nei pressi di Assisi, ma i suoi messaggi di pace e d'amore continuano a ispirare molte anime, di tutti i sentieri, ovunque nel mondo.



JAYADEV JAERSCHKY

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 Yogananda, attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Lo stesso Kriyananda lo ha incoraggiato a insegnare e, in seguito, a scrivere libri.

Jayadev tiene seminari in varie parti d'Italia. Ha, inoltre, insegnato in diversi Paesi europei e in India, Egitto, Russia, Ucraina e negli Stati Uniti. Nel 2007 ha fondato la *Scuola Europea di Ananda Yoga*, di cui è direttore e dove tiene corsi durante tutto l'anno, formando nuovi insegnanti. Guida ogni anno dei pellegrinaggi in India, sia nei luoghi collegati alla vita di Yogananda, sia nei luoghi sacri dell'Himalaya.

Jayadev è autore di numerosi libri sullo yoga: *Kriya Yoga*; *Yogoda*; *Gli Esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda*; *La Meditazione di Yogananda*; *Lo Yoga di Yogananda*; *Risveglia i chakra*; *Yoga come preghiera*; *Respira che ti passa!*; *Esercizi di Mindfulness yogica*; *Vivere l'Autobiografia di uno yogi e Il quaderno dei passi felici* (questi ultimi due scritti assieme a Sahaja Ellero, sua moglie), *Yoga che ti passa*, *Uno yoga al giorno*, e altri. Ha anche curato l'edizione delle raccolte *Aforismi per la vita di Yogananda*, *Come un raggio di luce* e *108 Palpiti d'Amore*.

Canta con passione, suona la chitarra e ha pubblicato vari CD musicali: *Canti Cosmici*, *Love God*, *Meditazioni e pratiche con l'OM secondo Yogananda* e *Apri il chakra del cuore* (questi ultimi due con Peter Treichler).

Nel 2014 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 *Ananda Yoga*, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

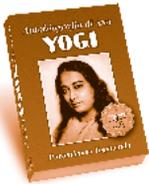
Numerosi i corsi di *Ananda Yoga* offerti, a tutti i livelli: dai weekend introduttivi ai programmi intensivi, fino alla formazione per insegnanti e ai corsi di specializzazione.

Se desideri maggiori informazioni e sui nostri programmi in presenza e online, visita il sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.



Ananda Edizioni ti propone altre letture

Ananda in sanscrito significa “beatitudine divina”, e tutti i nostri libri sono pieni di “Ananda”; così è nato il nostro nome. Ti invitiamo a consultare il catalogo su www.anandaedizioni.it, dove troverai anche i nostri e-book.



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

con audiolibro scaricabile

Edizione originale del 1946

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo come Yogananda per la prima volta lo consegnò al mondo. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con fotografie.

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



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



VIVERE L'AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI

108 giorni con Yogananda

Jayadev Jaerschky e Sahaja Mascia Ellero

Anche in
eBook

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

ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

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

- Affermazioni per l'autoguarigione 📖
- Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi 📖
- Città di Luce
- Come affrontare i cambiamenti
- Come amare ed essere amati 📖
- Come creare il proprio destino 📖
- Come essere 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 Mindfulness yogica
- Esercizi d'amore
- Esercizi di felicità
- Gli esercizi di ricarica di Yogananda 📖
- I sogni secondo Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della Gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda
- Il nuovo Sentiero
- Il segno zodiacale come guida spirituale
- I sogni secondo Yogananda
- Il tunnel del tempo
- Io amo meditare
- Kriya Yoga
- L'arte di guidare gli altri
- L'essenza della Bhagavad Gita
- L'Eterno Presente
- L'intelligenza intuitiva
- La fede è la mia armatura
- La Meditazione di Yogananda
- La promessa dell'immortalità
- La realizzazione del Sé
- 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
- Sarò per sempre Tuo
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Swami Kriyananda: Messaggero di Luce
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro
- Yogananda mi ha cambiato la vita 📖
- YOGODA



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

Prima edizione italiana: febbraio 2023

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 88833320 571



Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

www.anandaedizioni.it

amicideilibri@yoganandaedizioni.it

Finito di stampare nel febbraio 2023 presso CSR Tipolitografia, Roma

Scopri la **GIOIA SUPREMA** nelle radici originali dello yoga!

न **दीर्घा नोद्वारा इतोद्वारा**, lo yoga è diventato una valanga inarrestabile. Il benessere che porta è grande, ma diventa ancora più grande se ci immergiamo nella sua essenza, nel suo nucleo, nelle sue radici.

Quale guida migliore per farlo di Patanjali, il padre stesso dello yoga? I suoi **Yoga Sutra** sono la via verso la felicità suprema, passo dopo passo, giorno dopo giorno. Patanjali, tuttavia, è vissuto secoli fa, e non è sempre facile comprendere come applicare in modo efficace e attuale i suoi preziosi insegnamenti. In queste pagine riceverai l'aiuto di uno dei più amati maestri spirituali del nostro tempo, **Paramhansa Yogananda**, autore del famoso classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*.

Grazie ai commenti di Yogananda, potrai applicare ognuno dei primi trentuno *Yoga Sutra* di Patanjali alla tua vita, alla meditazione, alle posizioni yoga, alla comprensione di te stesso. Attraverso un dialogo immaginario tra Patanjali e un suo discepolo, esplorerai:



- 🌀 la versione in **sanscrito** di ogni *sutra*, con la traduzione in italiano
- 🌀 la spiegazione del suo **significato profondo**
- 🌀 **consigli e ispirazione** per viverlo nel quotidiano
- 🌀 indicazioni per sperimentarlo nella **meditazione**
- 🌀 istruzioni per applicarlo alle **posizioni yoga**
- 🌀 una guida per **l'autoanalisi**.

«La lettura di questo libro offre un sorprendente e inatteso commento a uno dei più antichi testi sullo yoga. Lo definirei veramente un inno all'AMORE». ~**Antonio Nuzzo**, fondatore della FIY e dell'ISFYI, vicepresidente della Federazione Mediterranea Yoga

Disponibile anche in  e-book

ISBN 978-88-333-2057-1



9 788833 320571

52111A

€ 25,00



Saggezza antica, SOLUZIONI MODERNE

LO YOGA è una scienza millenaria, di inestimabile valore. Il cuore di questa antica tradizione è lo “yoga classico”, rappresentato da Patanjali e dai suoi famosi *Yoga Sutra*.

Esistono numerose traduzioni e interpretazioni di questo testo fondamentale, che si sono succedute nel corso dei secoli. Questo libro ti offre i preziosi commenti di **Paramhansa Yogananda**, uno dei maestri dello yoga più amati e conosciuti nel nostro tempo.

Riceverai questi profondissimi insegnamenti in maniera pratica e leggera, seguendo un vivace colloquio tra Patanjali e un suo discepolo immaginario, Yogibala. Ti immergerai in un’atmosfera viva, reale, tangibile, come se fossi davvero in India, intento ad ascoltare un grandissimo yogi illuminato e a ricevere le sue benedizioni e la sua saggezza.

Strada facendo, ti accorgerai che Yogibala in realtà sei tu, e che Patanjali ti sta accompagnando passo per passo, attraverso le diverse esperienze della tua vita, fino alla realizzazione del Sé: la scoperta della tua essenza divina e della gioia suprema che dimora nelle profondità del tuo essere.



«*Vivere Patanjali* rivela il più alto significato degli *Yoga Sutra* attraverso il diretto insegnamento degli stessi da Maestro a discepolo, come nella tradizione più autentica dello Yoga. Tale è la levatura dell’opera, che così dona al lettore, esperto o neofita che sia, la chiave per riconoscere e riportare i valori più profondi della pratica Yoga alla vita quotidiana».

~ *Elena De Martin*, insegnante autorizzata di Asthanga Yoga, fondatrice di La Yoga Shala, Milano





Gli AUTORI



PARAMHANSA YOGANANDA

Paramhansa 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.



JAYADEV JAERSCHKY

Jayadev Jaerschky, di origine tedesca, pratica lo yoga e la meditazione da oltre trent'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 numerosi libri sullo yoga, tra i quali il bestseller *Risveglia i Chakra*, e ha pubblicato diversi CD di musica devozionale. Nel 2014 è stato nominato *Kriyacharya*, cioè autorizzato a impartire la sacra iniziazione al *Kriya Yoga*.



«L'amore puro di Jayadev per Paramhansa Yogananda, Swami Kriyananda e lo yoga pervade ogni parola del suo libro». ~ **Piero Vivarelli**, insegnante di Anusara Yoga, fondatore di AtmaStudio, Bologna

