



LA
Meditazione
DI
YOGANANDA

DICIOTTO SETTIMANE
DI ALLENAMENTO
PER LA PACE, LA FELICITÀ E
LA REALIZZAZIONE DEL SÉ

 Kriyacharya Jayadev Jaerschky

Traduzione di Sahaja Mascia Ellero



Copyright © 2019 Ananda Edizioni
Tutti i diritti riservati

Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Notizie, preparazioni, ricette, esercizi, suggerimenti contenuti in questo volume non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto l'Autore e l'Editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico (autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via).

QUESTO LIBRO NASCE

dal mio amore per la meditazione ed è il frutto di anni di pratica e di studio degli insegnamenti del mio guru, Paramhansa Yogananda, e del mio insegnante spirituale, Swami Kriyananda, suo discepolo diretto.

È stato lo stesso Kriyananda a incoraggiarmi a divulgare in forma scritta gli insegnamenti dei miei maestri, mostrandomi piena fiducia e sostegno.

Quando gli fu chiesto se desiderasse controllare i libri che stavo scrivendo, rispose semplicemente:
«Non è necessario. Mi fido di Jayadev».

Per la sua inestimabile fiducia, per tutto l'amore che mi ha donato nel corso degli anni e per aver portato alla luce il meglio di me, gli sono infinitamente grato.

Dedico a lui questo libro, con la speranza che la sua fiducia sia stata ben riposta.

OM





PARAMHANSA YOGANANDA in meditazione.

INDICE

PRIMA PARTE

Imparare la tecnica

Hong-So

Introduzione alla Prima Parte:

L'antica tecnica *Hong-So*

21

Prima settimana di
allenamento alla meditazione:

La preparazione

21

Seconda settimana di
allenamento alla meditazione:

Il corpo

21

Terza settimana di
allenamento alla meditazione:

La mente

21

Quarta settimana di
allenamento alla meditazione:

L'anima

21

SECONDA PARTE

Approfondire la tecnica

Hong-So

Introduzione alla Seconda Parte:

La meditazione come stile di vita

21

Prima settimana di
allenamento avanzato:
Entrare nel profondo con *Hong-So*

21

Seconda settimana di
allenamento avanzato:
Il non-attaccamento

21

Terza settimana di
allenamento avanzato:
Il rilassamento

21

Quarta settimana di
allenamento avanzato:
La contentezza

21

Quinta settimana di
allenamento avanzato:
L'autoanalisi

21

Sesta settimana di
allenamento avanzato:
Irradiare benedizioni

2 I

Settima settimana di
allenamento avanzato:
Superare i periodi di aridità

2 I

TERZA PARTE

***Hong-So* per la realizzazione del Sé**

Introduzione alla Terza Parte:
La realizzazione del Sé

2 I

Prima settimana di allenamento
alla realizzazione del Sé:
Le vette di *Hong-So*

2 I

Seconda settimana di allenamento
alla realizzazione del Sé:
La devozione

2 I

Terza settimana di allenamento
alla realizzazione del Sé:
Cooperare con la Grazia

2 I

Quarta settimana di allenamento
alla realizzazione del Sé:
L'occhio spirituale

2 I

Quinta settimana di allenamento
alla realizzazione del Sé:
La sintonia

2 I

Sesta settimana di allenamento
alla realizzazione del Sé:

Lo spazio

2 I

Settima settimana di allenamento
alla realizzazione del Sé:

La libertà

2 I

Conclusione

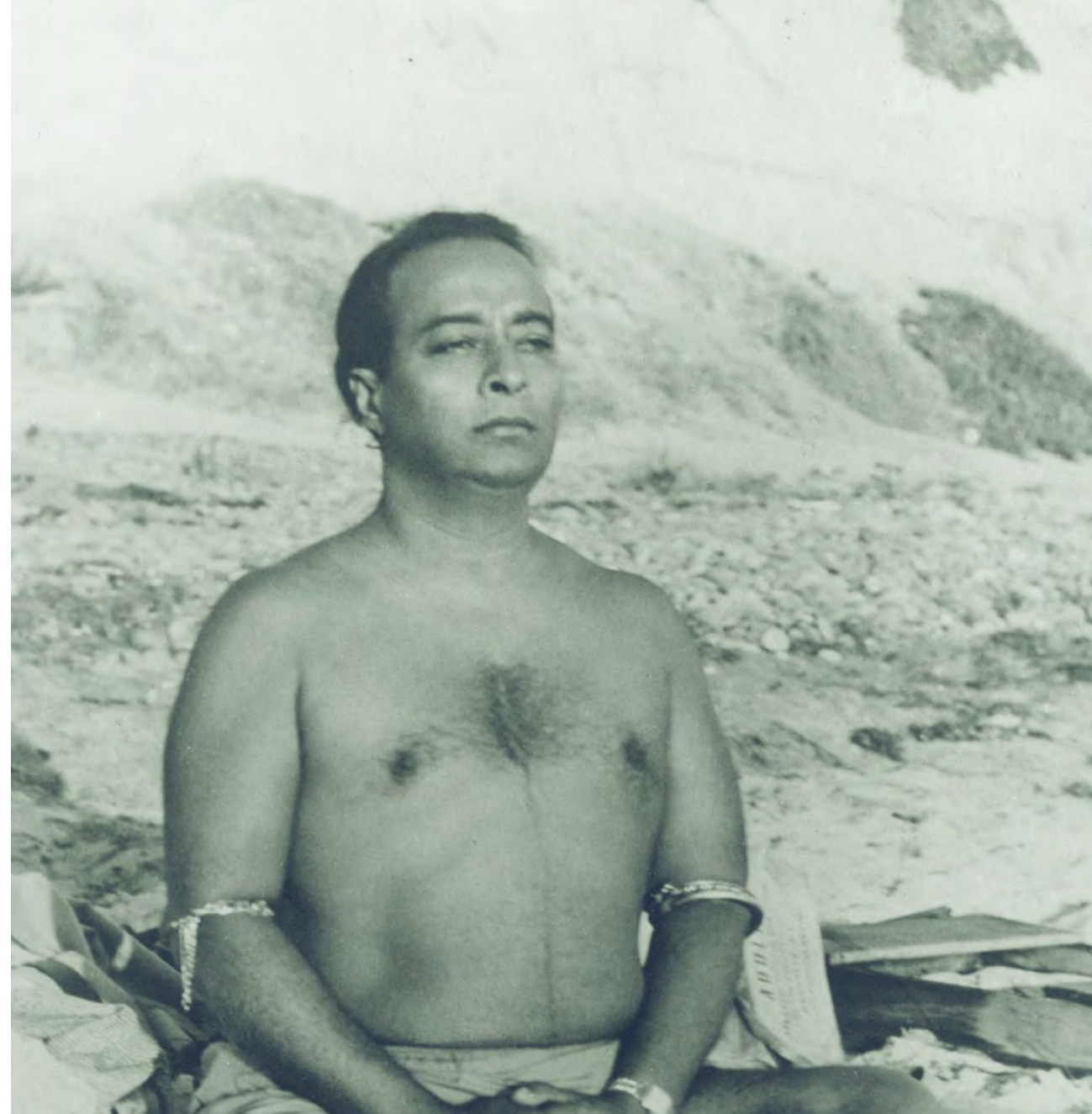
2 I

Indice delle fonti

2 I

NOTA DEL CURATORE

Poiché questo libro può essere usato dal lettore come base per ulteriori studi e approfondimenti, è stata fornita con la massima accuratezza possibile la fonte di ogni citazione. Per non appesantire la lettura, si è adottato un sistema semplificato, indicando il riferimento bibliografico completo solo la prima volta che una fonte compare nel testo e limitandosi in seguito a riportare soltanto il titolo del libro. L'elenco completo e dettagliato delle fonti è disponibile a pagina 237.



Prima parte | **Imparare la tecnica Hong-So**



With blessings
Paramahansa yogananda
Sueinikas - April 3rd 1951
by the sea.

Introduzione alla Prima Parte:

L'antica tecnica Hong-So

«*Ham-sa* (si pronuncia *Hong-So*) sono due sillabe sacre in sanscrito che possiedono un collegamento vibratorio con l'inspirazione e l'espiazione. *Aham-Sa* significa letteralmente "Io sono Lui"».

Autobiografia di uno yogi

La storia di Hong-So

Benvenuto in questo manuale pratico, che ha lo scopo di aiutarti a esplorare in profondità l'antica tecnica di meditazione *Hong-So*, introdotta in Occidente dal grande maestro indiano Paramhansa Yogananda.

Quando mise piede per la prima volta sul suolo americano, nel 1920, Yogananda portò con sé dall'India alcuni dei più preziosi tesori della tradizione yogica: tecniche praticate da millenni e spiegate mirabilmente negli antichi *shastra* (Scritture).



YOGANANDA



KRISHNA

Il Kriya Yoga

Il *Kriya Yoga* è una di queste tecniche. Da tempo immemore è stato utilizzato come potente strumento per la realizzazione del Sé ed è tuttora una pratica considerata con grande rispetto dagli yogi. La sua essenza è descritta da Krishna nella *Bhagavad Gita* (4,29) e da Patanjali negli *Yoga Sutra* (2,1).

La tecnica dell'OM

La tecnica dell'OM – un'altra pratica introdotta da Yogananda in Occidente – ha una storia altrettanto illustre. È un metodo yogico per ascoltare i suoni dei *chakra* e, infine, la vibrazione primordiale dell'OM. Tre secoli fa venne descritta nella *Gheranda Samhita* (3,77-81) come *Brahmari*, una tecnica per percepire i suoni sottili nell'orecchio destro. E attorno al 900 d.C. nella *Goraksha-Paddhati* (11,16) fu illustrata la specifica *mudra* (simbolo) delle mani che aiuta a cogliere questi suoni interiori.



GLI ESERCIZI
DI RICARICA

Gli Esercizi di ricarica

La terza tecnica principale di Yogananda – i trentanove Esercizi di ricarica che egli stesso ha creato – è meno conosciuta, ma non per questo meno preziosa. Il suo metodo per dirigere l'energia nel corpo appartiene a una lunga tradizione: nei tempi antichi, era conosciuto come *prana dharana* (“concentrazione della forza vitale”), un sistema attraverso il quale gli yogi guarivano il proprio corpo da svariate malattie. È descritto, ad esempio, nella *Tri-Shikhi-Brahmana-Upanishad* (II,109) come uno strumento per superare ogni infermità e fatica.*

Hong-So

Anche la tecnica *Hong-So* ha una storia illustre: conosciuta e apprezzata da secoli con il nome di “tecnica *Hamsa*”, è considerata un vero e proprio gioiello nelle Scritture dello yoga. La *Svacchanda Tantra* (VII,55), per esempio, afferma: «Il *sadhaka* (aspirante spirituale) che rimane assorto in *Hamsa* è un conoscitore della realtà suprema». *Hamsa* – ha spiegato Yogananda – si pronuncia *Hong-So*.

In sostanza, il titolo di questo libro, *La Meditazione di Yogananda*, deriva dal fatto che la tecnica *Hong-So* è una componente essenziale degli insegnamenti del Maestro. Tuttavia, non è realmente “di Yogananda”, poiché è una pratica che esiste da tempo immemore e che è stata tramandata di generazione in generazione. È stata insegnata in forme leggermente diverse da maestri dello yoga illuminati e ha accompagnato innumerevoli ricercatori spirituali verso l'esperienza della profondità interiore, della felicità e della realizzazione del Sé. Yogananda afferma che è «ampiamente praticata in India da oltre settemila anni».†

Il significato di Hong-So

Hong-So è la forma mantrica delle parole della lingua sanscrita *Aham-Saha* (a volte traslitterate anche come *Aham-Sa* o *Aham-Sah*), che significano: “Io sono Lui”.

Hamsa o *Hansa* (pronunciato *Hong-So*) significa letteralmente “cigno”, un animale che in India è sempre stato un simbolo dell'anima immortale (*atman*). La

* Anche l'*Ananda Yoga*, “lo Yoga di Yogananda”, è uno stile di *Hatha Yoga* radicato nell'autentica tradizione indiana. Swami Kriyananda, praticando gli *asana* (posizioni) in presenza di Yogananda, ne comprese lo scopo originario: preparare il corpo e la mente per la meditazione e la realizzazione del Sé. Kriyananda ha spiegato in un discorso: «L'*Ananda Yoga* è veramente l'antica scienza [dello yoga] e noi stiamo cercando di esprimerla nuovamente, con chiarezza. Non è un qualcosa che possiamo “possedere”. Il nostro sistema, quasi per sua stessa natura, dovrebbe essere il sistema di tutti. Dovrebbe essere incluso e divenire il cuore stesso di tutti gli insegnamenti dell'*Hatha Yoga*, perché è l'essenza dell'antico insegnamento».

† Paramhansa Yogananda, *Introduzione allo Yogoda*, 1923.

Hamsa Upanishad (16) afferma: «Come il fuoco presente in modo invisibile nel legno, come l'olio nascosto nel seme di sesamo, esso [*Hamsa*, l'anima] dimora nelle più intime profondità del nostro essere: conoscere ciò significa liberarsi dalla morte».

Hamsa (“*Hong-So*”) è anche uno dei nomi usati nelle Scritture per indicare il Signore Supremo. È un *bij mantra*, o mantra seme, e lo si può trovare nell'antichissimo *Rig Veda*.

Nel *Rig Veda*, l'*hamsa* era raffigurato come un uccello di luce. Nella meditazione, quel nobile uccello bianco dispiega le sue ali vibratorie e ci trasporta verso i luminosi paradisi della coscienza.

Parama-hamsa o *Param-hansa* significa “cigno supremo” e in India è il più elevato titolo spirituale, assegnato agli yogi la cui coscienza è ugualmente a casa sulla Terra e nei cieli. Yogananda usava la traslitterazione *Paramhansa*. Questo termine potrebbe anche essere tradotto come “il supremo Io-sono-Lui”.

Come vedremo, si potrebbe giustamente descrivere *Hong-So* come “il naturale mantra dell'anima”, poiché nascosto dentro di noi, a livello sottile, il nostro respiro afferma costantemente, notte e giorno, senza mai fermarsi: «*Hong-So, Hong-So, io sono Lui, io sono Spirito*».

Lo scopo della tecnica Hong-So

La tecnica *Hong-So* non è destinata a rimanere nascosta e accessibile solo a una piccola cerchia di ricercatori spirituali. È un tesoro per *tutti*, per tutte le culture, tutte le religioni, tutti i tipi di persone e tutte le età. Come disse Yogananda, è «applicabile in modo universale».

Egli stesso la praticò intensamente fin da bambino: «Da ragazzo, a volte praticavo *Hong-So* per sette ore di fila, finché non entravo nello stato di estasi senza respiro».*



“MUKUNDA”,
YOGANANDA
DA BAMBINO

Nei suoi insegnamenti, questa tecnica riveste una grande importanza. Yogananda disse a un discepolo: «Se vuoi essere un maestro in questa vita, in aggiunta alle altre pratiche di meditazione, pratica *Hong-So* per almeno due ore al giorno».†

Principianti, non allarmatevi! Per ora, 15 o 30 minuti saranno sufficienti. La chiave per decidere quanto a lungo meditare è la piacevolezza. Ricorda questo consiglio fin dall'inizio: nella meditazione, la *qualità* è più importante della *quantità*.

* Swami Kriyananda, *La realizzazione del Sé*, Ananda Edizioni.

† *La realizzazione del Sé*.



HAMSA
SIGNIFICA
“CIGNO”

La soluzione interiore

Yogananda ha definito *Hong-So* «la più elevata tecnica di concentrazione».

Dove ci concentriamo? La risposta dello yogi, da tempo immemore, è sempre stata questa: *dentro di noi*, perché in nessun altro luogo troveremo la pace e la gioia alle quali aneliamo.

Il mondo esterno ci promette quella gioia, ma non può mai mantenere a lungo la sua promessa. Si comporta come una bella nuvola, che compare nel cielo in tutta la sua magnificenza: noi ne apprezziamo i colori mentre risplende nella luce dorata del tramonto, ma già il mattino seguente quella nuvola può apparire scura e carica di pioggia, e rendere grigia e triste la nostra giornata.

La vita esteriore, infatti, è un susseguirsi di alti e bassi, in cui vinciamo e perdiamo, in cui la bellezza si alterna alla sgradevolezza e in cui la felicità e la sofferenza si scambiano continuamente di posto, proprio come la nuvola dorata e la

nuvola grigia. Non esiste nulla che possa sfuggire a questa legge fondamentale della vita esteriore, che gli yogi chiamano *dwaita*, dualità. È impossibile sperimentare un “alto” senza il corrispondente “basso”, e viceversa.

Tuttavia, essendo stati educati in una società materialistica, noi continuiamo a rincorrere quella bellissima nube dorata, cercando di afferrarla, legarla, tenerla ferma. La nube sorride con compassione di fronte ai nostri vani sforzi: «Milioni di persone ci hanno provato. Non funzionerà mai!».

È per questo che gli yogi, da secoli, trasmettono questo insegnamento: «Sii saggio. Solo dentro di te troverai appagamento, sicurezza e benessere in modo stabile e duraturo».

Ma cos'è che troviamo dentro di noi? Un mucchietto di ossa, organi e nervi? No. Gli yogi si riferiscono a una realtà sottile, nascosta nelle profondità del nostro essere, dove dimora il nostro grande Spirito, la nostra anima splendente, la nostra essenza gloriosa, per sempre libera da qualunque nube oscura: la gioia stessa. L'antica tradizione yogica definisce questa realtà come *Satchidananda*: sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova beatitudine.

Yogananda ha affermato: «Ah, quale cecità! Quanto tempo ancora continuerai così, prima che la sazietà, la noia e il disgusto ti spingano a cercare la gioia dentro di te, unico luogo in cui puoi trovarla?».*

Calmare le onde

Come possiamo contattare la nostra essenza gioiosa? Il metodo per farlo consiste nel creare uno stato di silenzio interiore. È proprio questo ciò che fa la medita-

* La realizzazione del Sé.



LA DUALITÀ
È FATTA DI
OPPOSTI

zione: crea in noi, in modo sistematico, calma, quiete e silenzio. In questo stato di pace possiamo percepire più chiaramente la nostra vera essenza.

Due aforismi speciali

Ecco due meravigliosi aforismi di Yogananda su cui riflettere. Soffermati per un minuto su entrambi.

*Il silenzio
è l'altare dello Spirito.*



YOGANANDA

Rifletti: non troviamo lo Spirito in una chiesa, una moschea o una sinagoga, ma nel tempio del silenzio.

Un secondo aforisma, ugualmente profondo, è questo:

*Dove cessa il movimento,
inizia Dio (lo Spirito).*

Rifletti: il regno divino non è situato in qualche punto imprecisato del cielo, ma dentro di noi, e inizia nel punto in cui ogni movimento si ferma.



PATANJALI

Questi due aforismi esprimono in modo magistrale l'antica definizione dello yoga:

Yogas chitta vritti nirodha.

Il significato è che l'unione (*yoga*) avviene attraverso la cessazione (*nirodha*) dei vortici (*vritti*) del sentimento (*chitta*). In altre parole, quando tutti i nostri “vortici” interiori si calmano e il silenzio aumenta sempre più nella meditazione, improvvisamente la nostra percezione diventa profonda e possiamo unirci allo Spirito, al nostro vero Sé.

Swami Kriyananda (discepolo diretto di Yogananda e mio insegnante spirituale) una volta ha spiegato così questo concetto: «In sostanza, la persona che stai cercando di fare contenta sei tu stesso. Non il tuo piccolo ego, non la tua personalità, ma quel Sé superiore che è Dio. E l'unico Dio che conoscerai mai, per lo meno inizialmente, è quella parte superiore della tua stessa individualità. In seguito, realizzerai che è una parte dell'Infinito».*

* In un discorso informale del 30 settembre 1995, in occasione dell'anniversario della nascita di Lahiri Mahasaya.

La tecnica *Hong-So*, quindi, offre molto più di una piccola consolazione per la nostra vita tormentata: è stata concepita per aiutarci a scoprire un appagamento che non abbiamo mai provato prima. Ci mostra come diventare ciò che Yogananda definiva “un milionario di sorrisi”.

Possa quindi la seguente invocazione diventare una luce che illumini questo libro, ogni capitolo che studieremo e ogni tecnica che praticheremo:

*O Risata Silenziosa,
sorridi attraverso la mia anima.
Fa' che la mia anima sorrida attraverso il mio cuore,
e che il mio cuore sorrida attraverso i miei occhi.
O Principe dei Sorrisi! Che Tu sia incoronato
sotto la volta celeste del mio viso,
al sicuro nel castello della mia sincerità,
così che nessuna ipocrisia ribelle possa celarsi furtiva
per distruggere la Tua presenza in me.
Fa' di me un milionario di sorrisi,
affinché io possa diffondere, ovunque,
i Tuoi ricchi sorrisi nei cuori tristi!**

Il metodo

Hong-So ha lo scopo di calmare i nostri pensieri irrequieti e di concentrare la mente, aiutandoci a entrare nello stato del silenzio interiore. I suoi effetti sono considerevoli e Yogananda non ne nasconde il valore: «Questo meraviglioso esercizio

Hong-So è uno dei massimi contributi della scienza spirituale dell'India al mondo».†



HONG-SO

Da dove proviene la particolare efficacia di questa tecnica? Il motivo principale – così spiegano gli yogi – è che *Hong* e *So* sono suoni che vibrano costantemente dentro di noi: sono i suoni prodotti incessantemente dal respiro, a livello sottile. Yogananda, come abbiamo letto all'inizio di questo capitolo, accenna a questa realtà profonda nella sua *Autobiografia di uno yogi*: «*Ham-sa* (si pronuncia *Hong-So*) sono due sillabe sacre in sanscrito che possiedono un collegamento vibratorio con l'inspirazione e l'espirazione».

* Paramhansa Yogananda, *Sussurri dall'Eternità*, Ananda Edizioni.

† Paramhansa Yogananda, *Yogoda Lessons*.



YOGANANDA

Questi suoni, dunque, hanno origine nelle profondità del nostro essere. Pronunciandoli, ci sintonizziamo in modo naturale con il nostro centro interiore, con la nostra essenza. Solo allora, come abbiamo visto, possiamo diventare veri “milioni di sorrisi”.

Un dono per i principianti e per i meditanti esperti

Se sei un principiante, la tecnica *Hong-So*, praticata con regolarità, acquieterà naturalmente il tuo respiro, calmerà la tua mente e interiorizzerà la tua consapevolezza. Così facendo, migliorerà tangibilmente la qualità della tua vita a tutti i livelli, la tua serenità, la tua pace e la tua calma. Lo stress e le tensioni diminuiranno. Diventerai più sano, equilibrato e centrato, emozionalmente più stabile. Tutta la tua vita diventerà più piacevole.

Se sei un meditante esperto o se stai cercando di diventarlo, sei in buone mani: gradualmente, la tecnica *Hong-So* ti condurrà verso l'assenza di respiro. Ricorda fin d'ora questo insegnamento avanzato: il respiro è la corda che tiene legata l'anima al corpo. Calmando il respiro, l'anima diventa finalmente libera. Yogananda ha spiegato che *Hong-So* «mostra il metodo pratico per sollevarsi al di sopra della coscienza del corpo e realizzare se stessi come Spirito immortale».*

In tali stati avanzati di meditazione, il nostro “Spirito immortale” viene percepito come un'onda sull'oceano dello Spirito. Questo è lo scopo più profondo della tecnica *Hong-So*. Il suo significato letterale, infatti, è “Io sono Lui”.

Pensa a un lago di notte: quando la superficie è agitata, non puoi percepire il riflesso della magica luna che splende nel cielo; ma quando il lago diventa calmo, la bellezza della luna si riflette perfettamente sulle sue acque. Lo stesso accade dentro di noi, quando ci sediamo nel silenzio e calmiamo la nostra mente: gradualmente, percepiamo e “riflettiamo” la bellezza e la profondità dello Spirito.

La struttura di questo libro

Questo libro è più esperienziale che filosofico, dato che «la saggezza non viene assimilata con gli occhi, ma con gli atomi».† È stato concepito per aiutarci a praticare, sperimentare e vivere i più bei doni che la vita ha da offrirci. Ogni capitolo presenterà una settimana di allenamento specifico: in altre parole, durante ogni settimana faremo un importante passo avanti sul sentiero della meditazione. Ogni settimana di allenamento è preziosa, ricca e profonda, e il lettore che seguirà diligentemente ogni passo potrà aspettarsi una vera e propria avventura di consapevolezza.

* *Yogoda Lessons*.

† Paramhansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, Ananda Edizioni (edizione originale del 1946).

Il libro è suddiviso in tre parti:

1

La **PRIMA PARTE** è una guida pratica, passo per passo, articolata in quattro settimane. Apprenderemo in modo sistematico come meditare con la tecnica *Hong-So*. Questa parte è rivolta soprattutto ai lettori che non conoscono ancora, o conoscono poco, la meditazione.

La tecnica *Hong-So*, di per sé, è piuttosto semplice. Perché, allora, questo lento processo, una settimana alla volta? Il motivo per offrire la tecnica *Hong-So* in diversi passi successivi è che un allenamento sistematico ti aiuterà a entrare più efficacemente nel mondo interiore. In altre parole: la tecnica è semplice, ma praticarla bene non lo è! Chi procede piano andrà più lontano. Lo studente paziente alla fine sorriderà e conquisterà la vittoria.

Se già mediti – o se già conosci la tecnica *Hong-So* – ma non sei del tutto soddisfatto dei tuoi risultati, impegnati con tutto il cuore in queste prime quattro settimane e potrai scoprire che la tua esperienza diventerà via via sempre più appagante.

L'approccio scientifico

Metti diligentemente alla prova la tecnica, come se fossi uno scienziato interiore. Osserva cosa succede, sia nella meditazione che nella tua vita quotidiana. Esamina i risultati dei tuoi esperimenti nel tuo laboratorio interiore. Se praticata correttamente, la meditazione funziona... che ci crediamo oppure no!

Yogananda, infatti, ha definito la meditazione “una scienza” e ha incoraggiato un approccio scientifico alla vita quotidiana e alla spiritualità: «In fisica e in chimica, per avere le risposte giuste bisogna porre le domande giuste. Lo stesso vale nella vita. Cercate di scoprire perché così tante persone sono infelici. Poi, dopo averlo compreso, cercate il modo migliore per ottenere la felicità duratura. Insistete nel voler trovare soluzioni pratiche, formule che funzionino per tutti. Il vostro approccio alla vita dovrebbe essere scientifico, come quello del fisico che studia l'universo. La religione stessa dovrebbe adottare un approccio più scientifico alla vita. Dovrebbe cercare soluzioni pratiche ai problemi fondamentali dell'esistenza. In verità, i principi spirituali offrono le soluzioni più pratiche che esistono, a livello universale».*

La tecnica *Hong-So* è efficace perché utilizziamo consapevolmente l'effetto calmante del respiro, il potere del mantra (suono specifico) e l'intensa concentrazione interiore. È «una scienza psicofisica e sviluppa un'efficienza a tutto tondo in coloro che la studiano».†

* *La realizzazione del Sé.*

† *Yogoda Lessons.*

Per i principianti, un testo supplementare vivamente consigliato è *Io amo meditare* (Ananda Edizioni), in cui Swami Kriyananda affronta molti temi importanti che riguardano il *perché* meditare, *come* meditare, *come* prepararsi e molti altri argomenti.

Swami Kriyananda era un insegnante eccezionale e uno yogi molto progredito. La sua stessa vita era una dimostrazione di ispirante equilibrio yogico. Interiormente, egli era distaccato e immerso nella beatitudine; esteriormente, teneva i piedi ben piantati a terra: era un amico leale, viaggiava in tutto il mondo, amava il buon cibo, la musica d'ispirazione e le belle creazioni artistiche, apprezzava l'umorismo e le risate.

2

La **SECONDA PARTE** del libro è rivolta ai lettori che già meditano e che desiderano approfondire la pratica. In un percorso di sette settimane, praticheremo atteggiamenti specifici. Perché? Perché per coloro che desiderano veramente raggiungere stati più profondi, la meditazione deve diventare uno stile di vita, che abbracci gli atteggiamenti quotidiani, i pensieri, le abitudini, l'alimentazione.

Spesso, infatti, il motivo per cui le persone non riescono ad andare in profondità nella meditazione dipende dal loro modo di vivere. Non possiamo separare la nostra vita esteriore da quella interiore, sarebbe come mettere il sale nel tè e aspettarci che abbia un sapore dolce!

Il lettore sarà guidato ad applicare le antiche linee-guida per la vita quotidiana, cioè gli *yama* e *niyama* – le cose da *non* fare e da fare – esposte da Patanjali (spesso considerato il “padre dello yoga”). Yogananda, infatti, ha definito gli *Yoga Sutra* di Patanjali come «l'insegnamento più elevato».

Per questo livello di allenamento, una lettura di approfondimento vivamente consigliata è il libro *Raja Yoga* di Swami Kriyananda (Ananda Edizioni). Si tratta di un manuale yogico a 360 gradi, che include tutti gli aspetti della vita yogica.

3

Anche la **TERZA PARTE** è suddivisa in sette settimane di allenamento e ha lo scopo di condurci alla vetta più alta della tecnica *Hong-So*: la realizzazione del Sé, l'unione con lo Spirito, l'espansione, la beatitudine. A quel livello, la meta è realizzare che la nostra vera realtà non è il corpo fisico.

Nel descrivere la tecnica *Hong-So*, Yogananda spiega: «Attraverso una pratica corretta e continua, realizzerai te stesso come un'anima, che è superiore a questo corpo materiale ed esiste indipendentemente da esso».*

Per questo livello di allenamento, un testo di approfondimento consigliato è *La realizzazione del Sé*, di Swami Kriyananda (Ananda Edizioni).

* *Yogoda Lessons.*



Materiali scaricabili online

A mano a mano che procederai da un capitolo all'altro, ti verrà offerta ogni tanto una meditazione o un brano musicale che renderà più pratici e piacevoli gli insegnamenti che riceverai.

Potrai scaricare questi materiali online al link:

<https://www.anandaedizioni.it/meditazione-di-yogananda-scaricabile/>

I segreti della meditazione

Questo libro è basato anche sui trentun preziosi *Segreti della meditazione*, scritti da Swami Kriyananda,* che trasmettono in forma concisa gli insegnamenti di Yogananda sulla meditazione. Sono come dei piccoli semi pronti a germogliare; ogni capitolo permette a uno di questi semi di crescere e di diventare un albero maturo, portatore di frutti che nutrono la nostra anima.

Li troverai con questa veste grafica:

IL SEGRETO della MEDITAZIONE è...

entrare immediatamente
nel silenzio interiore
e non perdere tempo prezioso
lasciando vagare la mente.



Ovviamente, ci saranno in tutto il libro anche citazioni di Yogananda (in sovrabbondanza, così tante «da fare affondare una nave», come era solito dire scherzosamente Swami Kriyananda!). Di tanto in tanto, una citazione particolarmente significativa di Yogananda verrà messa in evidenza in questo modo:



«Non affliggerti se ti accorgi di essere troppo irrequieto per meditare profondamente. La calma verrà con il tempo, se praticherai con regolarità. Semplicemente, non accettare mai il pensiero che la meditazione non fa per te. Ricorda che la calma è la tua eterna e vera natura».†

* Swami Kriyananda, *I segreti della meditazione*, Ananda Edizioni.

† La realizzazione del Sé.

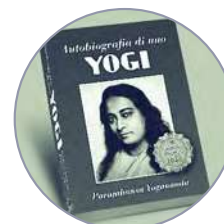
L'inevitabile sfida della meditazione

La citazione che abbiamo appena letto ci conduce a una considerazione fondamentale: è facile non far vagare la mente nella meditazione? *Hong-So* è una sorta di bacchetta magica che risolve l'eterno problema della mente irrequieta? È certamente uno strumento antico e comprovato, ma è comunque saggio non nutrire solo rosee aspettative, perché probabilmente potremmo restare delusi.

Un'aspettativa più sana e realistica è questa: la meditazione sarà sempre una sfida, semplicemente perché la nostra mente è come una scimmia che salta da un posto all'altro senza mai fermarsi. Dobbiamo accettare il fatto che la nostra irrequietezza non se ne andrà subito. È una situazione a lungo termine, che potremmo facilmente definire «normale», «inevitabile», «un dato di fatto». In alcune delle nostre meditazioni il controllo mentale risulterà più facile, in altre non funzionerà quasi per niente!

Il trucco è non scoraggiarsi mai, ma perseverare, perché noi cresciamo *comunque*, spesso in modo impercettibile, come un bambino che non si accorge di stare crescendo ma che, senza dubbio, un giorno sarà diventato grande.

Perfino Yogananda, nella sua *Autobiografia di uno yogi*, racconta di come, appena prima di entrare nello stato supremo della Coscienza Cosmica, la sua mente fosse «dispersa qua e là come foglie nella tempesta».



**AUTOBIOGRAFIA
DI UNO YOGI**

La sua irrequietezza può essere di conforto per tutti noi: se la nostra mente vaga, non preoccupiamoci. Tutto ciò che conta è che perseveriamo, facendo del nostro meglio ogni giorno per riportare la mente alla sua concentrazione, senza mai arrenderci. La pazienza e la perseveranza sono il sentiero più veloce per la crescita interiore; è necessaria anche una buona dose di autodisciplina per sederci a meditare ogni giorno.

Già secoli fa, coloro che meditavano si trovavano di fronte alla stessa sfida. Il santo indiano Thayumanavar (1705-1744) ne parlò con umorismo in questo modo: «Puoi dominare un elefante impazzito [...] ma il dominio della mente è migliore e più difficile».*

Quando ti siedi a meditare, ogni volta che la mente vaga riporta con pazienza la tua attenzione alla tecnica *Hong-So*, anche un milione di volte, se necessario. È normale avere pensieri durante la meditazione, il trucco è lasciare che passino senza afferrarli ed elaborarli. Ogni volta che ritornerai alla tecnica sarà una vittoria, perché avrai rafforzato la tua capacità di concentrazione.

Con la sua profonda gentilezza, l'*Autobiografia di uno yogi* ci rassicura sul nostro successo finale con questo messaggio: «*Banat, banat, ban jai*». Liberamente tradotto, significa: «Lottando, lottando, ecco un giorno raggiunta la Meta Divina!».

* *Autobiografia di uno yogi*.

Di grande aiuto per raggiungere la meta è frequentare un gruppo di meditazione almeno una volta alla settimana. Da soli, infatti, l'impresa di sviluppare la regolarità della pratica diventa molto ardua.



I GRUPPI DI
MEDITAZIONE
AIUTANO

Alla fine, se continueremo a praticare, il paradiso interiore si manifesterà. In verità non è mai stato lontano, perché è l'essenza stessa del nostro essere, chiamata *Satchidananda*: sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova beatitudine.

Nel corso dei secoli, le Scritture dello yoga hanno incoraggiato i meditanti come noi con questa preziosa promessa: «*Tat tuam asi*, “tu sei quello”!».*

“Maneggiare con cura”

Ti prego di non considerare la meditazione *Hong-So* solo come un'altra tecnica fra le tante, ma come un dono prezioso. Proviene dai grandi Maestri e da un'antica tradizione sacra, e porta con sé questo messaggio: “Maneggiare con cura”. Praticala con amore e con rispetto. È oro per la tua vita.

Certamente, l'oro interiore forse non scintillerà subito, dato che il processo richiede tempo e sforzi, ma verrà il giorno in cui anche tu, con il cuore colmo di gioia e le mani giunte, esclamerai: «Sono grato di aver iniziato a meditare regolarmente! È stata la cosa più importante che io abbia fatto nella mia vita».

Decidi quindi fermamente di praticare, giorno dopo giorno. Di' a te stesso: «Tutto il resto può attendere, ma la mia ricerca interiore non può attendere». Ovviamente, questo non significa che dovresti trascurare la tua famiglia, i tuoi doveri o il tuo tempo con gli amici. Probabilmente, però, puoi ridurre *qualcosa* – forse la TV, YouTube o Facebook – per fare spazio alla meditazione. Oppure potresti alzarci un po' più presto la mattina?

Yogananda consiglia i seguenti orari per la meditazione: «Tra le 5 e le 6 del mattino; tra le 11 e mezzogiorno; tra le 5 e le 6 del pomeriggio; tra le 10 di sera e mezzanotte; o tra le 11 e mezzanotte».† Similmente, Swami Kriyananda insegna che gli orari migliori per la meditazione sono all'alba, a mezzogiorno, al tramonto e a mezzanotte.

In India viene spesso consigliato *Brahma muhurta*, “il tempo di Dio”, cioè l'ora che precede l'alba. Questo orario, ovviamente, potrebbe sembrarti poco realistico. Nessun problema: qualunque orario tu scelga andrà bene, l'importante è che pratici! Sii costante nella meditazione, senza vacillare. Inizia con 15-30 minuti al giorno. Se non puoi fare di meglio in alcune giornate, medita anche solo 5 minuti. Poi, dopo tre mesi di pratica regolare, osserva come ti sentirai e che cosa sarà successo nella tua vita.

* *Chandogya Upanishad*.

† Paramhansa Yogananda, *Praecepta Lessons*.

Un mondo migliore

Come ultima cosa, ma non meno importante: la meditazione non sarà solo una benedizione per la tua vita personale, ma anche una soluzione pratica per la disarmonia e le tensioni nel mondo. Se un numero sufficiente di persone meditatesse, la pace mondiale emergerebbe spontaneamente. La pace globale nasce da dentro. Per questo motivo è stato avviato un movimento a livello mondiale, al quale puoi prendere parte anche tu: “*Be the Change*. Sii tu il cambiamento!”. Puoi esplorarlo a questo link: www.meditationpledge.com

Per fare parte di questo movimento, devi promettere di meditare ogni giorno per una certa quantità di tempo (che deciderai tu). Potrebbe essere un'opportunità d'oro per te, un incoraggiamento a essere regolare nelle tue meditazioni, contribuendo al tempo stesso a creare un mondo più pacifico.



BE THE
CHANGE!

1^a

PRIMA SETTIMANA
di ALLENAMENTO
alla MEDITAZIONE:

La preparazione



«Il tratto distintivo

del metodo *Yogoda* è la ricarica muscolare
attraverso la forza di volontà: consiste
nell'indirizzare mentalmente l'energia vitale
verso ogni parte del corpo».

Autobiografia di uno yogi



Conclusione

Cara Amica, caro Amico,

mi auguro che tu abbia raggiunto queste ultime pagine del libro sentendoti già trasformato, ispirato e colmo di tesori interiori.

Vorrei offrirti un ultimo consiglio: quando pratichi la tecnica *Hong-So*, cerca di sentirti collegato a secoli di cultura dello yoga e a un'antica e nobile tradizione, di cui fanno parte grandi saggi e milioni di autentici ricercatori spirituali. Come ci ha ricordato Yogananda, la tecnica *Hong-So* è uno dei massimi contributi della scienza spirituale dell'India al mondo ed è praticata da oltre settemila anni. C'è un grande potere in questa tradizione, e anche tu puoi attingervi nelle tue meditazioni.

E c'è di più! Questo libro ti ha presentato l'essenza stessa della tradizione yogica, che è sempre stata una pratica di "unione" (yoga). Come abbiamo visto, la nostra vita, la nostra coscienza, la nostra esistenza si sono scollegate dalla grande Sorgente della Vita, e questa separazione è alla base di tutti i nostri problemi. *Hong-So* è una medicina yogica che guarisce questa separazione e sofferenza. Praticando *Hong-So*, affermiamo costantemente: «Il mio vero Sé appartiene allo Spirito, io sono uno con lo Spirito».

Possa il prezioso messaggio della tecnica *Hong-So* diffondersi nella tua coscienza, nel tuo corpo, nella tua mente e nel tuo cuore, aiutandoti a risanare i tuoi cittadini interiori e a portare loro felicità, pace e armonia. Il risultato sarà una festa di unione, una celebrazione di beatitudine, un gioioso trionfo di duratura guarigione.

Nei suoi *Sussurri dall'Eternità*, Yogananda descrive questo stato di unione (yoga) in una splendida poesia, che è il "lieto fine" non solo di questo libro, ma anche della tua evoluzione interiore. Leggila, quindi, lentamente. Cerca di percepire la sensazione di libertà che ti trasmette. Stai contattando l'essenza stessa di *Hong-So*!

Con i miei più cari auguri per una pratica colma di Luce e benedizioni,

Jayadev

TU E IO SIAMO UNO

La Tua vita cosmica e io siamo uno.

Tu sei l'Oceano, io sono l'onda;
noi siamo uno.

Tu sei la Fiamma, io la scintilla;
noi siamo uno.

Tu sei il Fiore, io la fragranza;
noi siamo uno.

Tu sei il Padre e io Tuo figlio;
noi siamo uno.

Tu sei l'Amato e io l'amante;
noi siamo uno.

Tu sei l'Amante e io l'amato;
noi siamo uno.

Tu sei Canzone e io son musica;
noi siamo uno.

Tu sei lo Spirito, io la Natura;
noi siamo uno.

Tu sei mio Amico, io son Tuo amico;
noi siamo uno.

Tu sei il Padrone, io sono il servo;
noi siamo uno.

Tu sei mia Madre e io Tuo figlio;
noi siamo uno.

Tu sei il Maestro, io il discepolo;
noi siamo uno.

Tu sei l'Oceano e io la goccia;
noi siamo uno.



Tu sei il Ridere e io un sorriso;
noi siamo uno.

Tu sei la Luce, io sono l'atomo;
noi siamo uno.

Tu sei Coscienza e io pensiero;
noi siamo uno.

Tu Eterno Potere, io la forza;
noi siamo uno.

La Tua pace e io siamo uno.
La Tua gioia e io siamo uno.
La Tua saggezza e io siamo uno.
Il Tuo amore e io siamo uno.
Ecco perché Tu e io siamo uno.
Tu e io siamo stati uno
e Tu e io saremo uno per sempre.



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.



KRIYACHARYA JAYADEV JAERSCHKY

Jayadev Jaerschky è nato in Germania. Ha iniziato la sua ricerca interiore nell'adolescenza e nel 1989, dopo un pellegrinaggio in India, ha deciso di stabilirsi nel centro Ananda nei pressi di Assisi e di seguire la tradizione del *Kriya Yoga* di Paramhansa Yogananda attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Nel 1991 ha ricevuto l'iniziazione al *Kriya Yoga* da Swami Kriyananda, che lo ha incoraggiato a insegnare e, più tardi, a scrivere libri.

Jayadev tiene ogni anno seminari in varie parti d'Italia. Ha inoltre insegnato in diversi Paesi europei e in India, Egitto, Russia, Ucraina e negli Stati Uniti.

Nel 2007 ha fondato la *Scuola Europea di Ananda Yoga*, di cui è direttore e dove tiene corsi durante tutto l'anno formando nuovi insegnanti di *Ananda Yoga*.

Jayadev è autore di numerosi libri sullo yoga: *Risveglia i chakra*; *Yoga come preghiera*; *Kriya Yoga*; *Gli esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda* (con DVD); *Respira che ti passa!*; *L'Eterno Presente*; *Yoga che ti passa!*; *Liberi dal mal di schiena*; *Esercizi di felicità* (con Giulia Calligaro); *Lo Yoga di Yogananda, Il quaderno dei passi felici* (con Sahaja Ellero), e i due titoli della collana *Yoga Therapy: Vincere lo stress* e *Vincere l'insonnia*. Ha anche curato l'edizione delle raccolte *Aforismi per la vita*, *Come un raggio di luce* e *108 Palpiti d'Amore*.

Canta con passione, suona la chitarra e ha pubblicato vari CD musicali: *Canti Cosmici*, *Love God*, *L'Eterno Presente*, *Meditazioni e pratiche con l'OM secondo Yogananda*, *Apri il chakra del cuore*.

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

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



ANANDA

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

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono oltre centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di *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 su Ananda e sui nostri programmi di Ananda Yoga, puoi visitare il sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.

LA YOGANANDA ACADEMY

LA YOGANANDA ACADEMY COMPRENDE TRE SCUOLE, OGNUNA DI CUI OFFRE UN PERCORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI:

LA SCUOLA DI RAJA YOGA

offre una formazione per insegnanti di
Ananda Raja Yoga (meditazione)



LA SCUOLA DI ANANDA YOGA

offre una formazione per insegnanti di
Ananda Yoga (*asana*).



LA SCUOLA DI LIFE THERAPY

offre una formazione per insegnanti di
autoguarigione.

Ognuna di queste tre scuole porta al conseguimento di un diploma riconosciuto a livello internazionale. Fondata nel 2008 e basata sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, la Yogananda Academy accetta studenti da tutta Europa. *Per info:*

www.anandayoga.eu; 0742-813620



LA SCUOLA DI RAJA YOGA

Questa scuola è stata creata per coloro che desiderano approfondire la propria pratica della meditazione e trasmettere i benefici della meditazione agli altri. Il corso per *Istruttori di Raja Yoga* è strutturato in sette settimane, che è possibile frequentare presso il centro Ananda Assisi anche nel corso di qualche anno:

- 3 corsi intensivi di 6 giorni • 3 corsi intensivi di 5 giorni
- 1 corso di 5 giorni per la pratica intensiva della meditazione

TOTALE: 350 ore di formazione, così suddivise:

- 150 ore di pratica delle tecniche di meditazione
- 190 ore di apprendimento della filosofia del *Raja Yoga* e di metodi di insegnamento • 10 ore di insegnamento agli studenti.

FRA I TEMI TRATTATI: il *Bhakti*, *Gyana*, *Karma* e *Raja Yoga*; l'*Ashtanga Yoga* di Patanjali; il *Sanaatan Dharma*; la tecnica di *Hong-So*; gli Esercizi di ricarica di Yogananda; metodologia dell'insegnamento. Il diploma è riconosciuto dalla *European Yoga Alliance*.



LA SCUOLA DI ANANDA YOGA

La Scuola di *Ananda Yoga* è riconosciuta a livello internazionale da Yoga Alliance. Il 1° livello prevede 350 ore (sette settimane), il 2° livello prevede un totale complessivo di 530 ore di formazione. Riceverà il diploma chi avrà completato con successo il percorso di formazione. La formazione offerta è professionale, completa e ispirante; permette di imparare a praticare e insegnare lo yoga per ottenere il massimo benessere a tutti i livelli e raggiungere stati di consapevolezza più elevati.



LA SCUOLA DI LIFE THERAPY

Questa Scuola è dedicata a migliorare la propria salute, attraverso la pratica delle tecniche di autoguarigione e a aiutare gli altri a imparare queste stesse tecniche. La formazione consiste di tre livelli.

LIVELLO 1: corsi-base: 120 ore di formazione, divise tre corsi di 5 giorni: Autoguarigione con il prana; il potere risanante della mente; Il potere risanante delle vibrazioni.

LIVELLO 2: corsi di approfondimento: 200 ore di formazione, divise in vari corsi come: Relazioni più sane e felici; Il counselling spirituale; La dieta yogica secondo Yogananda; Come liberarsi dai vecchi solchi; Equilibrio emozionale; e altri.

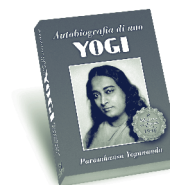
LIVELLO 3: corsi per diventare insegnante divulgatore: consiste di quattro ulteriori corsi: Insegnare gli Esercizi di ricarica; Insegnare la tecnica di meditazione Hong-So; Metodologia ed etica degli insegnamenti spirituali; Intensivo di meditazione.





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.



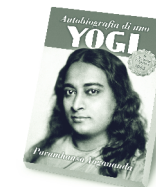
AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD

Edizione originale del 1946

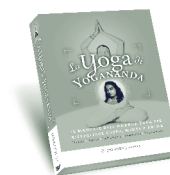
Paramhansa Yogananda

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, e di poter godere in modo diretto e puro dello spirito universale del grande Maestro. Yogananda affermò che sarebbe stata l'opera più importante della sua vita, il suo “portavoce”. Così è, perché non si tratta di un semplice libro, ma di una vibrazione di coscienza. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con fotografie. **Con CD Audiolibro:** Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. Oltre 5 ore.

Ora disponibile anche in versione Pocket integrale!



Anche in
eBook



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..

Anche in
eBook



RAJA YOGA

Il manuale completo di yoga e meditazione

Swami Kriyananda

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

Anche in
eBook



KRIYA YOGA

Il manuale per la libertà interiore

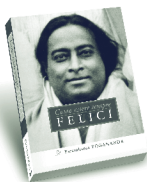
Jayadev Jaerschky

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

Anche in
eBook

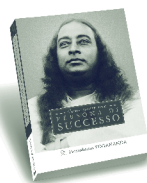
COLLANA "ETERNA SAGGEZZA" DI YOGANANDA

Anche in
eBook



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. *Ora anche in audiolibro!*



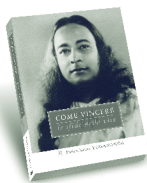
COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

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. 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. Questo libro è una guida pratica per superare le cattive abitudini che compromettono la vera amicizia; scegliere il partner giusto e creare un rapporto duraturo; fare l'esperienza dell'Amore Universale dietro tutte le nostre relazioni. 192 pagine, con fotografie.



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

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



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

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



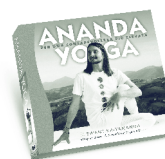
COME ESSERE SANI E VITALI

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



COME RISVEGLIARE IL TUO VERO POTENZIALE

Hai talenti e qualità ancora inespressi? Sei pronto a fare dei passi concreti per scoprire le tue risorse nascoste di gioia e amore e per risvegliare il potere dentro di te? 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. Una preziosa fonte di strumenti e consigli pratici. 200 pagine, con fotografie.

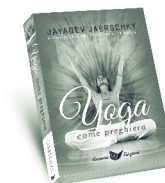


ANANDA YOGA

Per una consapevolezza più elevata
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

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



YOGA COME PREGHIERA

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

In questo libro Jayadev ha condensato l'essenza degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda e ha attinto alla propria pratica personale per dimostrare come ogni posizione possa diventare una preghiera naturale, in un dialogo spontaneo con il Divino che coinvolge corpo, mente e spirito. Una testimonianza autentica! 224 pagine con fotografie a colori.



GLI ESERCIZI DI RICARICA di Paramhansa Yogananda DVD

A cura di Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

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



YOGA CHE TI PASSAI CON DVD

Liberi dal mal di schiena

Jayadev Jaerschky e Devika Camedda

Anche in
eBook

Questo libro, basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda e sulle moderne conoscenze fisiologiche, offre una solida comprensione del funzionamento dello yoga come prevenzione e rimedio per il mal di schiena. Con i suoi principi antichi ma sempre attuali, lo yoga potrà diventare un rimedio efficace per te, come lo è già per milioni di persone. Per chi si avvicina per la prima volta allo yoga e per chi pratica già da tempo. 124 pagine con fotografie a colori.



RESPIRA CHE TI PASSAI CON CD

Tecniche di respirazione per l'autoguarigione

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

L'arte del respiro è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro e contiene una sequenza di *Ananda Yoga* per la respirazione. 168 pagine con foto a colori. **In allegato un CD**, di respirazioni guidate tratte dal libro, per corpo, mente e anima.



AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE E MEDITAZIONI METAFISICHE

Paramhansa Yogananda

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. Yogananda ci rivela le leggi per conseguire la salute e il successo materiale e spirituale in oltre 300 meditazioni, preghiere, affermazioni e visualizzazioni. 192 pagine.

Anche in eBook



SUPERCOSCIENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente

Swami Kriyananda

Attraverso semplici meditazioni, canti, affermazioni e preghiere, Kriyananda ci guida a esplorare gli stati di consapevolezza più elevati, per imparare a raggiungerli con successo e regolarità, ottimizzandone gli effetti benefici. Un libro utile e indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine. **Anche in CD:** 17 meditazioni guidate tratte dal libro, 66 minuti

Anche in eBook



IO AMO MEDITARE CON CD

Guida pratica alla pace interiore

Swami Kriyananda

La meditazione non è affatto difficile da imparare. In questo prezioso libro sarai guidato passo per passo da uno dei massimi esperti contemporanei, Swami Kriyananda, che ha praticato e insegnato per oltre sessant'anni. Con visualizzazioni. 144 pagine. **In allegato un CD**, con 10 meditazioni guidate. 66 minuti.

Anche in eBook



L'ETERNO PRESENTE CON CD

Guida pratica per raggiungere le vette della felicità

Jayadev Jaerschky

Un manuale pratico che ci guida verso il più grande appagamento possibile. Strutturato come la scalata a una montagna interiore, il libro offre una pratica preziosa per ogni giorno, per condurci alle vette dell'Eterno Presente. 180 pagine con illustrazioni. **In allegato un CD**, con affermazioni tratte dal libro, cantate in inglese e italiano per rafforzare il messaggio del vivere nel momento presente.

Anche in eBook



ESERCIZI DI FELICITÀ

Pratiche quotidiane per il corpo e il cuore

Giulia Calligaro con Jayadev Jaerschky

Sintonizzati con il tuo sentire più profondo e accedi all'alfabeto dei sentimenti. Fai un tuffo nella poesia dell'anima e guarda negli occhi l'amore, l'amicizia, il cambiamento, la gelosia, la paura, il perdono, il potere, la rabbia, i rimpianti. Ciascuna voce è accompagnata da un insegnamento di Paramhansa Yogananda che dà uno sbocco reale al lavoro interiore. In più Jayadev, direttore dell'Accademia di Ananda Yoga, suggerisce come trasformare ciascun sentimento in un'opportunità con gli esercizi di felicità dello yoga. Illustrazioni di Eloisa Scichilone. 240 pagine a colori.

Anche in eBook



RISVEGLIA I CHAKRA

Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima

Jayadev Jaerschky

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, *Risveglia i Chakra* è ricchissimo di informazioni, spesso inedite e sorprendenti. Con profondità e chiarezza, 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; nelle posizioni yoga. 304 pagine, con fotografie a colori.

Anche in eBook



L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA

Commentata da Paramhansa Yogananda

Swami Kriyananda

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

Anche in eBook



IL PROSSIMO PASSO DELLA TUA VITA

Il metodo supercosciente per fare scelte felici - DVD con libro

Sahaja Mascia Ellero

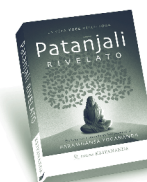
Un metodo di life-coaching spirituale basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda. Dopo il grande successo degli omonimi corsi, il libro e il DVD consentono di applicare il metodo del "Prossimo Passo"® anche a casa propria. Una guida per attingere al potere della Supercoscienza per definire i propri obiettivi, potenziare le proprie risorse e superare gli ostacoli interiori ed exteriori. Libro 112 pagine con illustrazioni di Nicoletta Bertelle. DVD durata 3 ore.

AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Swami Kriyananda

Un richiamo alla nostra essenza più vera, un prezioso strumento di trasformazione personale. Il libro contiene 52 affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno, per cambiare le abitudini negative cristallizzate nel subconscio e i blocchi psicologici, per acquisire nuove qualità ed esprimere al meglio le nostre potenzialità spirituali. 128 pp. con immagini. **Anche in versione CD:** Un doppio CD con le affermazioni del libro suddivise in quattro percorsi, energia, cuore, anima e successo. CD1: 70 min. CD2: 63 min.

Anche in eBook



PATANJALI RIVELATO

La vera voce dello yoga

Swami Kriyananda

Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda agli *Yoga Sutra* (Aforismi) di Patanjali, Kriyananda ci offre una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili a tutti e applicabili alla vita quotidiana. 280 pagine.

Anche in eBook

ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Il nuovo Sentiero
Conversazioni con Yogananda
Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
La realizzazione del Sé
Le rivelazioni di Cristo
Attrarre la prosperità
L'intelligenza intuitiva
Educare alla Vita
Il tunnel del tempo
Il segno zodiacale come guida spirituale
L'arte di guidare gli altri
Perché non adesso?
Dio è per tutti
Città di Luce
I Segreti
Vivere con saggezza, vivere bene
Il matrimonio come espansione del sé
Un luogo chiamato Ananda
Speranza per un mondo migliore!
La religione nella nuova era
La promessa dell'immortalità

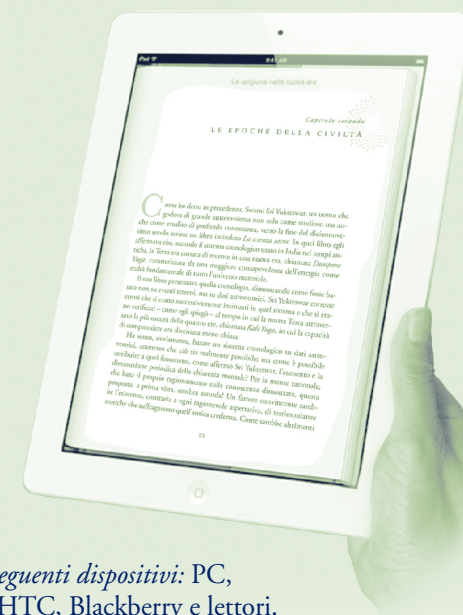
COLLANA POEMI

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

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 di guarigione 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
- 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
- Kriya Yoga
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'Eterno Presente
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- La fede è la mia armatura
- La promessa dell'immortalità
- La religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- Lo Yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- 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
- Yogananda mi ha cambiato la vita



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

Prima edizione italiana: settembre 2019

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Massimo e Manuela Masotti

*Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato, spiritualmente
e finanziariamente, alla realizzazione di quest'opera.*

ISBN: 97 88897586 739



Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop.

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375 / fax 075-9148374

www.anandaedizioni.it

info@anandaedizioni.it

Finito di stampare nel settembre 2019 presso CSR Tipolitografia, Roma