

JAYADEV JAERSCHKY

AUTORE DEL BESTSELLER *RESPIRA CHE TI PASSA*



Ananda



Edizioni

*Yoga*  
come preghiera



# Yoga

come preghiera

*Basato sugli insegnamenti universali  
di Paramhansa Yogananda*

Jayadev Jaerschky

Traduzione di Stefano Carminati  
e Sahaja Mascia Ellero



*Ananda Edizioni*

© Copyright Ananda Edizioni 2014  
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*  
Swami Kriyananda,  
che mi ha insegnato la devozione  
e mi ha incoraggiato  
a espandere i suoi scritti.



E a tutti coloro  
che si sentono ispirati  
a praticare lo yoga  
come preghiera.

## *La preghiera*

è come una pianta  
sulla quale ogni giorno  
spuntano nuovi boccioli:  
i fiori cambiano,  
ma la pianta rimane.

*Paramhansa Yogananda*



# Indice

*Prefazione di padre Antonio Gentili*

**13**

*Prefazione di Swami Mangalananda*

**21**

*Benvenuti!*

**27**

CAPITOLO PRIMO:

*Yoga e preghiera*

**31**

CAPITOLO SECONDO:

*Dio nello yoga*

**38**

CAPITOLO TERZO:

*Il metodo*

**53**

CAPITOLO QUARTO:

*Le posizioni yoga come preghiera*

**61**

CAPITOLO QUINTO:

*Considerazioni generali per la pratica*

**71**

CAPITOLO SESTO:

*Una sequenza*

**78**

CAPITOLO SETTIMO:

*Cinquantasei posizioni-preghiera*

**109**

CAPITOLO OTTAVO:

*Pregare con Surya Namaskar e i flussi Vinyasa*

**168**

EPILOGO:

*Unità fra i gruppi religiosi*

**179**

APPENDICI:

Brani di Paramhansa Yogananda sulla preghiera

*Preghiera o amorevole richiesta?*

**185**

*La preghiera è meditazione?*

**193**

*Come trovare Dio*

**195**

*La prova dell'esistenza di Dio*

**201**

*Padre-Madre-Dio*

**203**

*La Tua gloria*

**206**



## Prefazione

di padre Antonio Gentili

L'impressione iniziale di stridore che potrebbe nascere dall'accostamento *yoga-preghiera*, è destinata a dileguarsi solo che si richiami quanto l'allora cardinale Joseph Ratzinger, in qualità di prefetto della Congregazione per la dottrina della Fede (ex Sant'Ufficio), ebbe a scrivere nella Lettera ai vescovi della Chiesa cattolica su *Alcuni aspetti della meditazione cristiana* (15/10/1989). Vi si legge che «il simbolismo psicofisico [risulta] spesso carente nella preghiera dell'Occidente», per cui «autentiche pratiche di meditazione provenienti dall'Oriente cristiano e dalle grandi religioni non cristiane ... possono costituire un mezzo adatto per aiutare l'orante a *stare* davanti a Dio interiormente disteso, anche in mezzo alle sollecitazioni esterne». Sembra riprendere il pensiero di colui che diventerà Benedetto XVI, la claustrale invitata dal papa a commentare le stazioni della *Via Crucis* al Colosseo (2011), quando disse: «Abbiamo davvero dimenticato la potenza dello *stare* come espressione del *pregare*».



La pratica dello yoga può riparare a tale dimenticanza, purché abbandoniamo una visione riduttiva, e quindi fuorviante, di questa antica disciplina, che, al dire del Concilio Vaticano II, dobbiamo accogliere «con gioia e rispetto» e in spirito di discernimento evangelico, alla stessa stregua di tutte le grandi e autentiche tradizioni spirituali dell'umanità in cui sono presenti i «semi del Verbo». La quale disciplina, nella sua classica formulazione, si snoda attraverso *otto tappe*, che partono da quello che nella tradizione dell'Occidente è il Decalogo tra rinunce e osservanze, per poi soffermarsi sul corpo e il suo articolato linguaggio, nonché sul respiro che lo ritma. A questo punto si passa alla ritrazione dei sensi esteriori che spiana l'accesso al mondo interiore e di qui si procede con gli ultimi tre gradini che implicano la concentrazione, la meditazione e quel rientro nel sé umano che prelude, implicito o esplicito, all'incontro con il Sé divino. Anche se lo yoga non è propriamente una religione, dell'autentica religiosità rispecchia l'essenziale. Infatti l'ABC di questa disciplina – vale la pena richiamarlo per chi non l'avesse familiare – implica il *silenzio*, la *rinuncia all'io* e l'*abbandono in Dio* (*Ishvarapranidhana*), anche se il Dio degli yogi non è (ancora) il Dio di Gesù Cristo (ma non potrebbe diventarlo?). Sono

queste le essenziali disposizioni religiose per vivere l'esperienza della preghiera, disposizioni che possiamo contemplare nella Vergine Maria, prototipo dei credenti e degli oranti. E tutto ciò fermo restando, come è stato osservato, che «l'interiorità asiatica, che è solitaria, è chiamata a integrarsi con l'interiorità cristiana che è reciproca e culmina nell'abisso tripersonale del Dio che è Padre, Figlio e Spirito santo» (A. Cuttaz).

Senonché dobbiamo chiederci di *quale preghiera* si tratta. Il pregare, nella sua più profonda natura, interpella l'*uomo*, il *religioso* e il *mistico*. La prima e fondamentale dimensione della preghiera comporta il rientro in sé, l'ascolto interiore, come fa fede la stessa tradizione biblica, ripresa dai grandi maestri cristiani. Basti citarne uno per tutti: «Se vuoi scrutare le profondità di Dio, rivolgiti prima alle profondità del tuo spirito». La pratica dello yoga si pone fondamentalmente a questo livello, fornendo singolari strumenti di perlustrazione interiore, partendo dal corpo e dal suo linguaggio, nell'intento di cogliere la sinergia tra l'umano e il divino, senza che l'uno escluda l'altro; ma anche accettando, con la continuità, la discontinuità innegabile tra immanente e trascendente. L'autore di queste pagine ne è ben consapevole. Egli afferma che «uno degli scopi principali dello yoga è di preparare

alla meditazione», così da percepire «in ogni posizione una verità spirituale» e che «gli *asana*» costituiscono «un'espressione naturale della preghiera», la quale in tal modo risulterà «concentrata e prolungata». In una parola: il corpo si rende diafano allo spirito e ne costituisce la sua manifestazione! «Prezzo del contatto con Dio» è quindi quello *stare* cui conducono gli *asana*, non meno del *silenzio* mentale che comportano. «Dio – si legge sempre nelle pagine che seguono – rimane nascosto dietro il velo del silenzio interiore ... Dal silenzio apparirà la divina presenza».

In questo primo stadio della preghiera, rivendicata in tal senso anche da non credenti e non praticanti, si colloca la *meditazione*, intesa appunto come ricentrazione interiore (meditazione, da *med*, ciò che sta in mezzo!). Ma poiché il rientro in sé prelude all'apertura verso l'Altro, la preghiera a questo punto assume una dimensione *religiosa*, ossia si esprime in un legame (*re-ligare*, legare insieme) tra l'umano e il divino, diventa *orazione*. Riecheggia, a questo proposito, l'itinerario biblico dell'orazione interiore, che ricaviamo dai *Salmi*: «Sta' in silenzio davanti a Dio: spera in lui; è lui che agisce». L'autore di queste pagine sviluppa ampiamente l'aspetto orante dello yoga. Lo aveva già messo in luce il monaco benedettino Jean-

Marie Déchanet (1906-1992), un pioniere in quello scambio di esperienze di fedi e di preghiere che la Chiesa addita quale espressione peculiare del dialogo interreligioso. Ora possiamo approfondire come possa articolarsi il linguaggio della preghiera attraverso una gamma straordinariamente ricca di espressioni in cui si traduce il nostro colloquio con Dio: è la parte più suggestiva e attraente del testo.

Il nostro autore però si spinge oltre, e dall'umano e dal religioso quali aspetti fondamentali del pregare, passa alla dimensione *mistica*. In effetti l'incontro con Dio, nella sua espressione suprema, implica l'ebbrezza dell'unione sponsale, là dove si sperimenta che «Dio è fatto di noi», scrive Jayadev, come noi siamo fatti di lui. Siamo giunti alla *contemplazione*. Angela da Foligno (1248-1309), la grande mistica delle Terre ombre, nella sua indicibile avventura di fede «si ritrovò tutta in Dio» e si sentì dire dalla Voce celeste: «Io sono tu e tu sei Io». A questo punto dell'itinerario spirituale incontriamo quel «silenzioso amore» che, al dire del *Catechismo della Chiesa cattolica* ci consegna all'abbraccio della Triade celeste, dove sperimentiamo la dialettica tra l'Uno e il Trino, nell'ineffabile circolarità del distinto (uomo e Dio) e del superamento del distinto (Dio nell'uomo e l'uomo in Dio).

L'avveduto lettore cristiano avrà colto in filigrana, da quanto siamo venuti dicendo, la trama della *lectio divina* con le tappe della *statio*, della *meditatio*, dell'*oratio* e infine della *contemplatio*.

A questo punto però è doveroso chiederci se per conseguire tale meta ci si debba sobbarcare il tirocinio esposto nelle pagine del libro che abbiamo tra mano. La preghiera non è in ultima istanza immediatezza, spontaneità? Perché farle pagare il pedaggio di un lungo tirocinio psicofisico? Non è un tecnicismo gratuito e controproducente? Qui ritornano le osservazioni del cardinale Ratzinger sul «simbolismo psicofisico». Per rimanere in ambito cattolico – e non dimentichiamo che la nostra religione non può prescindere dal corpo, visto che si rifà a un Dio incarnato! – l'orazione cristiana non soltanto non trascura la dimensione fisica, ma vi fa costante riferimento. Che altro significano la genuflessione, l'inchino profondo, il segno di croce che racchiude mente (fronte) cuore (petto) e corpo (spalle) – la totalità della persona – in un abbraccio d'amore, i tre piccoli segni di croce sulle labbra la fronte e il petto che tracciamo alla proclamazione del Vangelo, la mano che portiamo al petto in segno di pentimento, le mani giunte o le braccia elevate, per non parlare di quelle mani distese con

“indici e pollici uniti” che contraddistinguevano il sacerdote alla celebrazione della messa? Vuol dire che, una volta appreso il linguaggio gestuale, l'aspetto interiore prevarrà su quello esteriore, così da risultare la vera posta in gioco. Non si realizza forse tutto questo nel più “spontaneo” (ma tale lo è diventato poiché lo abbiamo appreso!) dei nostri gesti, come la stretta di mano? Non sarà che lo yoga ci aiuti a riscoprire un linguaggio dimenticato? A farci “essere” nei gesti che compiamo?

Qui giunti nelle nostre riflessioni, forse parlare di preghiera yogica risulterà più comprensibile e forse anche desiderabile. In ogni caso valga la testimonianza di Kabir (1440-1518), riformatore religioso, considerato tra i santi più popolari dell'Induismo, autore di alcuni distici in lingua hindi che si riferiscono alla *bhakti-yoga*, ossia allo yoga devozionale: «Medito il Tuo Nome e mi perdo in esso: *questo è il mio yoga*. In tal modo non ci si allontanerà mai dal Signore».

*È qui racchiuso l'augurio che rivolgiamo più che al lettore, al praticante di queste pagine.*

**Antonio Gentili, barnabita**

Casa di accoglienza e di preghiera  
Convento di Campello sul Clitunno (PG)



## Prefazione

di Swami Mangalananda

Quando il mio caro amico Jayadev mi ha chiesto di scrivere questa prefazione per il suo libro sullo yoga come preghiera, sono stato felicissimo di farlo, per diversi motivi. Innanzitutto, perché Jayadev è un mio caro amico, che rispetto molto. In secondo luogo, perché il suo Guru, il Divino Maestro Paramhansa Yogananda, era un intimo amico spirituale del mio Guru, Sri Anandamayi Ma, alla quale ha perfino dedicato un intero capitolo nel suo classico spirituale *Autobiografia di uno yogi* (“La ‘Madre permeata di gioia’ del Bengala”). Ma soprattutto, perché credo con tutto il cuore che questo libro risponda a un’esigenza profonda.

La parola *Yoga*, oggi così male interpretata, significa “Unione Divina” ed è pronunciata con reverenza nella Terra della sua rivelazione, l’India. Attraverso la pratica dello Yoga, che include una vasta gamma di pratiche spirituali – tutte volte a rivelare la luce interiore del nostro radioso, vero Sé – l’India ha visto na-

scere in ogni generazione un'ininterrotta successione di Santi Illuminati.

Negli ultimi decenni, tuttavia, gli *asana* dell'*Hatha Yoga* – i semplici movimenti ed esercizi per la salute del corpo e l'equilibrio del *prana*, o forza vitale – sono stati estrapolati dal loro contesto e introdotti nel mondo occidentale come una mera forma di esercizio fisico: un modo per perdere peso, per rimanere giovani e perfino per migliorare le prestazioni sessuali! A un certo livello, non c'è nulla di sbagliato in tutto questo, perché gli *asana* hanno davvero questi (e molti altri) meravigliosi effetti fisici sul corpo e sulla mente. Oggi, tuttavia, la parola *Yoga* è diventata sinonimo di una breve seduta di ginnastica per mantenere sano il corpo, e uno *yogi* è soltanto qualcuno con un tappetino per lo yoga e una bottiglia d'acqua.

Questo libro semplice, diretto e conciso, è un passo nella giusta direzione per collocare nuovamente gli *asana* nel contesto della spiritualità. In ogni nostra azione, l'*intenzione* è un aspetto cruciale, che determina il risultato finale. Praticare gli *asana* solo per la salute produrrà soltanto risultati fisici; ma gli stessi *asana*, praticati con atteggiamento di preghiera e con l'intenzione di aprire livelli superiori del nostro Essere e di ricordare l'Uno che è nostra Fonte e Anima della

nostra anima, porteranno un risultato molto più profondo e duraturo.

Il mio Guru, Sri Anandamayi Ma, diceva che gli *asana* perfetti si formano quando la mente è in un profondo stato di consapevolezza interiore del Divino. Lei stessa lo dimostrò nella sua vita: in diverse occasioni, quando era profondamente immersa in un Divino stato interiore, il suo corpo assunse involontariamente, con grazia e perfezione, *asana* molto complessi. Ciò accadeva perché gli *asana* non furono escogitati dalla mente umana, ma rivelati dagli antichi *rishi* (veggenti) dell'India per includere anche il corpo fisico nel processo del *sadhana* (la disciplina spirituale). Ogni *asana* riflette un più profondo livello interiore dell'anima. Il Signore Krishna, in una Scrittura minore – la *Udhav Gita* – spiega al suo discepolo Udhava che lo yoga praticato solo per i suoi benefici fisici non è Yoga (Unione) ma *Bhoga* (piacere fisico).

La popolarità del movimento dello Yoga in Occidente è un buon inizio, e molte persone ne hanno tratto grande giovamento. Cosa ancora più importante, sono state ispirate a immergersi più profondamente nella vera vita spirituale – la ricerca dell'Eterno Amato – pur iniziando soltanto dagli *asana*. È giunto il momento di rendere più consapevole e immeditata

questa Ricerca, come pure l'intenzione che la anima. Questo bellissimo libro che Jayadev è stato ispirato a condividere è un primo passo. Lascia dunque che il Divino fluisca attraverso di te mentre pratichi gli *asana* applicando i molti suggerimenti che lui ti dà, affinché non solo il tuo corpo ne tragga beneficio, ma anche la tua Anima Divina partecipi e cominci a risvegliarsi.

Jai Ma! Jai Guru!

**Swami Mangalananda**

Ma Anandamayi Ashram, Omkareshwar India




## *Benvenuti!*

**Q**uesto libro è per coloro che credono in Dio – anche solo un poco – e vogliono scoprire un modo fresco e ispirante di pregare attraverso lo yoga. È dedicato specialmente a tre gruppi di persone:

- 1)** Ai praticanti di yoga che desiderano esplorare i più profondi elementi spirituali di questa disciplina, oggi spesso assenti dalle sale di yoga. Mi auguro che possiate trovare una scintilla di ispirazione in queste pagine. Benvenuti fra queste righe!
- 2)** A coloro che, pur non seguendo alcuna religione, sentono il desiderio di Dio nel loro cuore e hanno bisogno di un modo di pregare non formale. Questo libro è stato scritto da un ex ateo, che attraverso lo yoga (e dei buoni insegnanti!) ha trovato la sua strada verso Dio. È una testimonianza autentica, condivisa con spirito d'amicizia. Benvenuti fra queste righe!

**3)** A coloro che seguono una religione con apertura mentale. Lo yoga, come vedremo, non è una religione, ma una scienza che insegna metodi pratici con i quali è possibile sperimentare più profondamente la propria religione. Benvenuti fra queste righe!





*Capitolo primo*

*Yoga e preghiera*

*«Non c'è uomo che non abbia  
visto esaudite almeno  
alcune delle sue preghiere».*

*Autobiografia di uno yogi*



### *La bellezza della preghiera*

**L**a preghiera sincera ci farà sempre sperimentare, in qualche misura, la Presenza Divina. Chiunque abbia potuto assaporare anche in minima parte tale esperienza, sa che non esiste nulla di più bello e appagante.

Affinché questo accada, la preghiera deve essere concentrata e prolungata e, soprattutto, offerta con amore. Lo yoga può aiutarci a sviluppare in modo naturale tutti questi elementi.

La presenza di Dio è come la luce del sole: risplende ugualmente su tutti. È davvero un peccato che pochi la accolgano consapevolmente. Ciò che manca è la ricettività. La nostra attenzione, i nostri desideri e i nostri interessi sono rivolti all'esterno, ma se il nostro "calice" è rivolto solo verso il mondo, e mai verso l'interno e verso l'alto, è impossibile ricevere la luce divina che fluisce dalle sfere celesti. Lo yoga può aiutarci a girare il nostro calice "dentro e in alto", in modo divertente e naturale. Sì, divertente! La spiritualità non deve essere necessariamente severa e solenne: dovrebbe essere la pratica più felice, rilassata e naturale di tutte!

«E tutto quello che chiederete con fede nella preghiera, lo otterrete» (Matteo 21,22). Questa è una promessa vera? I Maestri spirituali lo confermano, ma *credere* veramente non è facile. La mente, con i suoi dubbi silenziosi, è il nostro nemico. La vera fede cresce lentamente, non è un dono che alcuni hanno e altri no; tutti noi possiamo coltivarla.

Le piccole esperienze personali sono il modo migliore per credere veramente e superare ogni dubbio. La mia amica Asha Praver ha pubblicato un libro, *Loved and Protected (Amati e protetti)*, che contiene molte storie ispiranti e incoraggianti.\* Ecco una piccola esperienza personale, raccontata anche in quel libro: ero un adolescente e mi stavo aprendo all'idea di Dio. Una notte, quando era già molto tardi, stavo facendo l'autostop verso casa dopo essere stato a trovare la mia ragazza. Era una situazione pessima per fare l'autostop: era buio, ero un maschio (è difficile che agli uomini soli venga offerto un passaggio), mi trovavo in aperta campagna dove difficilmente passavano macchine ed era un punto in cui le auto viaggiavano veloci. In altre parole, avrei avuto delle buone ragioni per preoccuparmi. Invece, mi misi a cantare a Dio. Dopo un po' passò la prima macchina. Mi superò, ma poi stranamente si fermò 100 o 200 metri

\* Crystal Clarity Publishers.

più avanti. Mi avvicinai e vidi al volante una donna spaventata, che mi chiese dove volessi andare. Non era diretta al piccolo paese dove abitavo, ma si offrì di portarmici comunque. Mentre guidava mi disse: «Non faccio *mai* salire gli autostoppisti. Ho troppa paura. Ma quando ti sono passata accanto, ho sentito all'improvviso una voce nell'orecchio che mi diceva: "*Fai salire quel ragazzo!*"». Rimasi stupefatto. Quello, per me, fu un piccolo miracolo, una vera e propria risposta al mio canto a Dio.

In questo libro, comunque, non ci concentreremo sulla preghiera come mezzo per ottenere miracoli, fenomeni o guarigioni spettacolari. Ci concentreremo sulla preghiera-yoga come mezzo per approfondire la nostra naturale relazione con Dio in modo libero, piacevole e non formale.

Quando sentiamo il contatto con Dio, qualcosa di profondo dentro di noi si rilassa e ci fa pensare: «Qualsiasi cosa accada nella mia vita, non sarà mai troppo brutta». Dobbiamo però fare pratica, dobbiamo pregare, invitare Dio. Come leggiamo nell'*Autobiografia di uno yogi*:\* «Se non inviti Dio a essere tuo Ospite d'estate, Egli non verrà a te nell'inverno della tua vita». Lo yoga può diventare questa pratica.

\* *Autobiografia di uno yogi*, Paramhansa Yogananda, Ananda Edizioni.

## *{ Tempo di riflessione }*

*Per entrare nello spirito di questo libro,  
prenditi del tempo per meditare su questa  
affermazione di Swami Kriyananda:*

*Lo scopo più elevato dello yoga è,  
semplicemente, di metterci in una  
posizione tale da poter ricevere  
pienamente uno “scroscio” di Spirito.*

*Se la Grazia di Dio non viene  
sperimentata nella comune vita umana,  
non è a causa dell'indifferenza divina,  
ma perché le energie e l'attenzione  
dell'uomo sono rivolte altrove.*

## *Preghiera del coraggio*

### **ARDHA CHANDRASANA**

*~ la Mezzaluna ~*



*Affermazione*

*Forza e coraggio riempiono  
le cellule del mio corpo.*

*Atteggiamento di preghiera*

*Signore, la Tua forza e il Tuo coraggio  
riempiono le cellule del mio corpo.*

## *Preghiera dell'amore*

### **ARDHA MATSYENDRASANA**

*~ la mezza posizione di Matsyendra ~*



*Affermazione*

*Irradio amore e benevolenza  
alle anime amiche, ovunque.*

*Atteggiamento di preghiera*

*Signore, il Tuo amore e  
la Tua benevolenza si irradiano  
alle anime amiche, ovunque.*

## *Pregiera dell'accettazione*

### **BADDHA KONASANA**

*~ l'Angolo oppure la Farfalla ~*



*Affermazione*

*Sicuro nel mio Sé, accetto ogni cosa.*

*Atteggiamento di preghiera*

*Signore, sicuro in Te, accetto ogni cosa.*

## *Pregiera del potere mistico*

### **BAKASANA**

*~ la Cicogna ~*



*Affermazione*

*Il potere silenzioso dell'Infinito  
si espande in me.*

*Atteggiamento di preghiera*

*Signore, il Tuo potere silenzioso  
si espande in me.*



## **Jayadev Jaerschky**

Jayadev Jaerschky pratica lo yoga e la meditazione da trent'anni seguendo la tradizione del *Kriya Yoga* di Paramhansa Yogananda, attraverso il suo discepolo Swami Kriyananda. Vive e insegna da venticinque anni nel centro Ananda nei pressi di Assisi. Ha insegnato in numerosi Paesi europei e in India, Egitto, Russia e negli Stati Uniti. È il direttore della *Scuola Europea di Ananda Yoga*, dove forma nuovi insegnanti di yoga, ed è autore di nove libri: *Kriya Yoga*; *Gli Esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda*; *Respira che ti passa*; tre titoli della serie *Yoga Therapy*; *L'Eterno Presente*; *Yoga come preghiera*; *Risveglia il potere dei chakra!* Canta con passione e ha pubblicato due CD devozionali, *Canti Cosmici* e *Love God*. Ogni anno guida un pellegrinaggio in India, nei luoghi sacri dell'Himalaya. È *Kriyacharya*, cioè autorizzato a dare l'iniziazione nell'antica pratica del *Kriya Yoga*.