

JAYADEV JAERSCHKY



**ESERCIZI DI
MINDFULNESS
YOGICA**

QUATTRO SETTIMANE SUL SENTIERO
DELLA **CONSAPEVOLEZZA**



Dedicato con gratitudine al mio padre spirituale

SWAMI KRIYANANDA

che continua a ispirarmi come autore, uomo e yogi.

La sua consapevolezza espansa abbracciava

la Terra e il cosmo.

E alla mia amata moglie **SAHAJA**,

perché questo libro è nato grazie

al suo incoraggiamento.

Grazie da cuore a cuore!

Traduzione di
Sahaja Mascia Ellero



Copyright Ananda Edizioni 2020
Tutti i diritti riservati.

PRIMA DI INCAMMINARCI 1



BENVENUTO!

«La saggezza non viene assimilata con gli occhi, ma con gli atomi. Quando la vostra convinzione di una verità non risiede soltanto nel vostro cervello bensì nel vostro intero essere, potete garantirne, seppure con cautela, il significato».

~ *Autobiografia di uno yogi* ~

LA CONSAPEVOLEZZA:
la chiave principale della vita

Benvenuto a questo libro speciale, che ti guiderà in una spettacolare escursione verso la Mindfulness Yogica. Passo dopo passo, giorno dopo giorno, svilupperai la consapevolezza del tuo vero Sé e percepirai la bellezza della vita che ti circonda. Se ti applicherai con impegno nelle prossime quattro settimane, potrai scoprire nuovi orizzonti, illuminare le tue giornate e portare alla luce, forse per la prima volta, le meravigliose qualità della tua anima.

Swami Kriyananda afferma: «A ogni livello della realtà, la consapevolezza è la chiave di volta». * Osserva le persone intorno a te: a quanti diversi livelli di consapevolezza viviamo tutti! Ci sono persone che hanno

* Swami Kriyananda, *Out of the Labyrinth*, Crystal Clarity Publishers.

(in senso figurativo) la consapevolezza di un lombrico, altre di un lupo, altre ancora di un'aquila la cui visione penetra i misteri dell'universo.

Guarda la vita stessa: ovunque, nella natura, puoi osservare un processo naturale di crescita e di costante evoluzione, nelle piante, negli animali e negli esseri umani.

Chiediti: che cos'è che si evolve? Soltanto la nostra intelligenza e le nostre capacità? No. Ciò che si evolve veramente è la nostra consapevolezza: la consapevolezza della vita, di noi stessi, delle persone, del creato e del suo significato. Anche il lombrico esce dal suo buco, imparando un po' alla volta, vedendo gradualmente qualcosa di più.

La vita è incredibilmente profonda, colorata, piena di tesori nascosti. Offre molto più della nuda realtà fisica. Tuttavia, un uomo sensuale vede solo gambe e seni, cibo e vino. La persona vanitosa vede solo se stessa, pensando costantemente ai vestiti, al suo aspetto e all'impressione che farà agli altri. Qualcuno vede solo il denaro, poiché quella consapevolezza è diventata la sua realtà e la banca è il suo santuario. Un altro ancora vede ovunque un grande buio, problemi e negatività. Ognuno vive nel suo mondo, che rispecchia la sua consapevolezza.

In verità, tutti noi – me e te compresi – ci troviamo in questo stesso momento in un mondo magico, colorato, multidimensionale, talmente profondo da toccare persino l'eternità. Un'atmosfera sacra risplende tutt'intorno a noi ma, ahimè, non la percepiamo. Per questo Gesù ha detto: «Pur vedendo non vedono, e pur udendo non odono e non comprendono».* La nostra consapevolezza, i nostri occhi, la nostra percezione, sono ancora troppo grezzi, troppo “ciechi”, e devono essere allenati a percepire.

La nostra consapevolezza individuale è ciò che ci definisce: chi siamo, come viviamo, come ci relazioniamo con il mondo. Definisce il nostro stato di evoluzione. A ogni livello evolutivo, la crescente consapevolezza è il richiamo della vita e la chiave della nostra crescita.

Prenditi un attimo per riflettere su questa meravigliosa affermazione di Swami Kriyananda, che descrive la vetta finale della consapevolezza: «La beatitudine è una coscienza pienamente consapevole».

* Mt 13,13.

L'invito della Natura, quindi, è di procedere nel nostro personale percorso evolutivo. Ed è esattamente ciò che offre questo libro: un percorso di crescente consapevolezza. Tutti noi possiamo fare dei progressi sorprendenti in questo cammino. Il risultato sarà la felicità e, infine, la beatitudine, perché la vera consapevolezza conduce immancabilmente a una gioia sempre crescente.

Quanto sei consapevole, quindi, del tuo vero Sé? Della sua bellezza, della sua profondità e delle sue potenzialità? Quanto sei consapevole che dietro la materia c'è una realtà divina?

L'energia: il motore della vita

La nostra ambizione è di aumentare la nostra consapevolezza, passo per passo e con grande successo. Ci aspetta un allenamento di quattro settimane. Di quali strumenti abbiamo bisogno per un risultato trionfale?



Uno strumento fondamentale è certamente l'energia, altrimenti non andremo molto lontano. L'energia è il motore della vita. Più energia applichiamo, più velocemente ci muoviamo verso la nostra meta. Una caratteristica di tutte le persone di successo è un alto livello di energia. Non è vero? Osserva le loro vite e vedrai che è così.

Questo requisito è valido anche per il nostro obiettivo, la Mindfulness Yogica, che implica una profonda consapevolezza.

Immagina una stanza buia, in cui sia stata messa una lampadina. Più energia passerà attraverso la lampadina, più la stanza diventerà luminosa. Lo stesso vale per la nostra vita: più il *prana* (energia, forza vitale, vita) scorre attraverso di noi, più diventiamo vivi e consapevoli.

Se, invece, camminiamo lungo le strade della vita con poca energia, la “lampadina” della nostra consapevolezza rimarrà fioca. Immagina di trovarti di fronte a un magnifico tramonto: con poca energia, la tua esperienza sarà abbastanza bella ma relativamente debole. Con tanta energia... guarda l'enorme bellezza con cui risplende il tramonto!

Ci vuole energia per vivere pienamente, per sperimentare pienamente, per godere pienamente. Ci vuole energia anche per crescere ed esprimere la propria grandezza interiore.

Chiediti, quindi: «Possiedo già un'alta energia? Oppure il mio livello di energia è mediocre?».

Nel secondo caso, pensi che sarebbe giusto affermare: «Beh, alcune persone hanno energia per natura, ma altre no»? In realtà, non è affatto così! L'energia può essere creata e aumentata da ognuno. In questo libro imparerai una tecnica potente – la “Ricarica delle venti parti del corpo”, tratta dagli *Esercizi di ricarica* – che ti insegnerà ad attirare una grande quantità di energia. Tutti possiamo “elettrificare” la nostra vita!

La direzione dell'energia

Ci sono, tuttavia, persone di enorme energia che *non* sono straordinariamente consapevoli. Come mai? Perché la loro energia non è diretta verso la consapevolezza ma, ad esempio, verso il corpo e le sue sensazioni; sono persone vigorosamente sensuali, ma poco consapevoli degli altri. Oppure la loro energia è completamente diretta verso l'intelletto, e quindi sono brillanti nel pensiero ma completamente inconsapevoli dei bisogni di chi sta loro accanto. Oppure la loro energia è completamente diretta verso il successo, e pertanto raggiungono il loro obiettivo ma sono assolutamente inconsapevoli delle realtà più profonde.



In breve: se vuoi accrescere la consapevolezza, la tua energia deve essere diretta verso la *sede* della consapevolezza. Quella sede deve “accendersi”, come una lampadina. Ma dove si trova, nel tuo corpo? È una domanda cruciale. Per trovare la risposta, chiediti: «Da quale punto del mio corpo, esattamente, sono consapevole?». In altre parole: «Dov'è la sede del mio “io” che osserva ogni cosa?».

Per capirlo, facciamo un esperimento fondamentale. È estremamente importante, quindi prenditi tutto il tempo necessario per praticarlo profondamente, poiché sarà la base per tutte le meditazioni che faremo in questo libro.

L'esperimento dell'osservatore

In un momento di tranquillità, siediti dritto. Per un minuto, cerca di diventare profondamente calmo e attento, semplicemente osservando il respiro. Interiorizza la tua consapevolezza.



Ora comincia a osservare il corpo. Guarda verso le gambe. Immagina che non siano le tue gambe, ma quelle di qualcun altro. Ora chiediti: «Da dove le sto guardando?». Stai guardando verso il basso, vero? Il tuo osservatore, quindi, è in alto. Ora guarda l'addome e il bacino. Di nuovo, senti che non sono tuoi. Da dove li stai guardando? Fai lo stesso anche con il petto, le braccia e il collo. Guardi ancora dall'alto verso il basso, vero? Chiediti ancora e ancora: «Da dove sto guardando?». Guarda il mento, sentendo di nuovo che appartiene a qualcun altro. La posizione da cui guardi il mento è da dietro e un po' dall'alto, non è così? Ora guarda il naso come se appartenesse a qualcun altro. Lo stai osservando da dietro in avanti, giusto? Chiediti nuovamente: «Da quale punto sto guardando?». Ora guarda gli occhi e la fronte. Stai guardando da dietro, ma questa volta un po' più verso l'alto, vero? Sii sempre più consapevole del punto da cui guardi ogni cosa. Questo è il “luogo” dove vivi tu, il tuo “io”. È il “luogo” con cui sei consapevole.

Entra sempre più in quella sede della tua consapevolezza, del tuo “io”.

Dove si trova? Nel midollo allungato, nella nuca. Il midollo allungato è la prima parte del corpo che si forma quando l'embrione viene concepito. È la sede della vita, la sede del nostro ego – cioè del nostro “io” – finché siamo identificati con il corpo.

Il punto importante è questo: gli yogi insegnano che la nostra consapevolezza aumenta considerevolmente se ci concentriamo sulla sua *sede*, o *centro*, che abbiamo appena individuato. Quella sede è pura consapevolezza e quella consapevolezza è divina, poiché è l'essenza stessa della vita.

Swami Kriyananda ha spiegato splendidamente questo concetto: «Quanto più la consapevolezza è centrata su di sé, tanto più si approfondisce. Invece, più i nostri interessi sono rivolti all'esterno, più il

livello della nostra consapevolezza diminuisce. [...] L'uomo deve imparare a spostare il centro della sua attenzione da ciò *di cui* è consapevole a ciò *grazie a cui* è consapevole. Egli deve diventare più consapevole proprio *alla fonte* della sua consapevolezza, nel suo centro più profondo, Dio. Tramite questa consapevolezza, il suo gioire, sia pure solo del mondo circostante, diverrà mille volte più intenso».*

Far salire l'energia

Come abbiamo detto, il tuo centro di consapevolezza (che abbiamo appena percepito) ha bisogno di essere illuminato come una lampadina. Per farlo, devi dirigere la tua energia interiore verso il cervello. Questa direzione aumenterà "scientificamente" la tua consapevolezza in modo esponenziale.

È questo, infatti, ciò che gli yogi hanno insegnato per millenni: attraverso metodi specifici, essi risvegliano l'energia interiore, facendola poi salire con forza verso il cervello. Il risultato è l'illuminazione. Nella vita quotidiana, il risultato è la Mindfulness Yogica: la lampadina luminosa della consapevolezza risplende nel tuo mondo come mai prima d'ora.

Quali metodi possiamo applicare, quindi, per dirigere la nostra energia verso l'alto, verso il cervello? Ne useremo principalmente due:

- **Una tecnica** di meditazione efficace, che imparerai.
- **Il giusto atteggiamento.** Ogni volta che hai dei buoni pensieri, l'energia comincia a muoversi verso l'alto; ogni volta che provi avversione o hai pensieri negativi, l'energia si muove automaticamente verso il basso. Quando ami gli altri in modo disinteressato o hai pensieri gentili nei loro confronti, l'energia si muove sempre verso l'alto. L'espansione, l'empatia e anche la felicità elevano l'energia.

* Swami Kriyananda, *Affermazioni per l'autoguarigione*, Ananda Edizioni.



La nostra strategia nella meditazione

Come vedrai, durante la meditazione percorreremo un sentiero speciale.

1. Per prima cosa, prenderemo coscienza della *sede* della nostra consapevolezza nel midollo allungato (come abbiamo fatto nell'"esperimento dell'osservatore").
2. Da lì ci concentreremo sulla sede della supercoscienza – la "super-consapevolezza" – che è l'occhio spirituale tra le sopracciglia, il centro della consapevolezza espansiva chiamato anche "occhio pineale", "occhio di Cristo", "occhio di Shiva", "terzo occhio", "occhio interiore", "occhio dell'intuizione", "occhio della saggezza", "occhio della luce" o "occhio dell'anima".

Nei grandi Maestri, che non sono più identificati con il corpo, la sede dell'"io" non è più nel midollo allungato, ma si è spostata nel punto tra le sopracciglia, nell'occhio spirituale. Seguiremo le loro orme.

Un'altra cosa: ricordati sempre, nelle prossime quattro settimane, che il cammino verso la consapevolezza richiede calma. Praticala quindi consapevolmente, per quanto possibile. Senza calma, è impossibile sviluppare una consapevolezza più sottile. *Yogas chitta vritti nirodha*, scrisse Patanjali, il padre dello yoga. Significa che bisogna calmare tutti i vortici del sentimento per poter sperimentare l'unione (*yoga*) della vita, la connessione profonda tra tutte le cose. La meditazione quotidiana ti aiuterà.

Un'autentica tradizione yogica

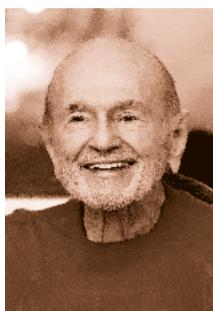
Questo libro fa parte di una tradizione vivente. Tutti i concetti e le pratiche si basano sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda. Chi sono? Ecco una breve presentazione.



Paramhansa Yogananda (1893-1952) è uno dei grandi maestri dello yoga dei tempi moderni. È famoso in tutto il mondo per la sua *Autobiografia di uno yogi*. Il suo insegnamento fondamentale è la “realizzazione del Sé” e le principali tecniche che ha trasmesso sono il *Kriya Yoga*, la tecnica di meditazione *Hong-So* e gli *Esercizi di ricarica*. Ha scritto libri e tenuto conferenze su

un’ampia varietà di argomenti, tutti connessi con il tema dell’espansione della consapevolezza umana.

I suoi scritti, come i raggi di una ruota, si estendono da un centro di consapevolezza yogica verso molti campi della vita: psicologia, filosofia, commenti alle Scritture, meditazione e misticismo, leadership, educazione, arte, architettura, una nuova visione della Storia, matrimonio, amicizia, sviluppo interiore, comunità, benessere emotivo, posizioni yoga, salute fisica, business, successo, astrologia... Al centro di tutto questo c’è la ricerca di una maggiore consapevolezza.



Swami Kriyananda (1926-2013), discepolo di Yogananda, ha seguito le sue orme cercando di portare una maggiore consapevolezza nella nostra società. Il suo principale libro di yoga, ora intitolato *Raja Yoga*, si chiamava originariamente *Fourteen Steps to Higher Awareness (Quattordici passi verso una consapevolezza più elevata)*.^{*} Contiene i principi fondamentali della Mindfulness Yogica. Ecco un esempio brillante: «Lo scopo

dichiarato di questa scienza [yogica] è di condurre il praticante (o yogi) alla consapevolezza non solo dell’unità che sottende tutte le cose, ma anche dell’identità essenziale che egli stesso possiede con quella realtà più profonda».

Swami Kriyananda ha inoltre sviluppato uno stile di yoga chiamato *Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata*. Potremmo anche tran-

^{*} Swami Kriyananda, *Raja Yoga*, Ananda Edizioni.

quillamente chiamarlo *Ananda Yoga per la Mindfulness Yogica*. Le posizioni – ha spiegato Kriyananda – sono «un’avventura nella consapevolezza». Il loro obiettivo non è solo il benessere fisico ma, soprattutto, la nostra evoluzione interiore.

Seguendo la tradizione yogica, Swami Kriyananda ha trasmesso la responsabilità di condividere tale saggezza alla generazione successiva, ai suoi studenti. Riferendosi ai suoi libri, ha detto loro: «Scrivo in modo seminale, così che voi possiate espanderli». In questo modo, gli insegnamenti yogici sono stati trasmessi da una generazione all’altra, fino a giungere nelle tue mani.

Questo libro

In un libricino da tempo fuori stampa, intitolato *Ventisei chiavi per vivere con una consapevolezza più elevata*, Swami Kriyananda ha piantato molti di questi “semi” preziosi. Il libro che stai leggendo si basa interamente su di essi, dopo averli “innaffiati” e “concimati” per farli crescere come bellissimi fiori lungo il tuo cammino. Ogni giorno – all’inizio di ogni capitolo – scoprirai uno di questi “semi” e potrai nutrirlo con la meditazione, con un’affermazione e con delle riflessioni appropriate. In questo modo fioriranno presto durante la tua camminata, deliziando la tua consapevolezza con nuova bellezza e un nuovo profumo.



Alle *Ventisei chiavi* di Swami Kriyananda ne sono state aggiunte altre due nei giorni 15 e 21 – anch’esse tratte dai suoi scritti – per arrivare ad averne ventotto: un’escursione di quattro settimane per aumentare la tua Mindfulness Yogica, la tua evoluzione interiore e la tua felicità.

Il trucco sarà questo: non affrettarti a leggere questo libro, ma cammina lentamente, un capitolo al giorno. Il suo potere sta nella tua pratica quotidiana, non nell’arrivare velocemente alla fine.

Eccoti la quintessenza di ciò che faremo. Ti prego di riflettere con attenzione su queste parole:



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: *La Meditazione di Yogananda*, *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 tanti altri. Canta con passione, suona la chitarra e ha pubblicato vari CD musicali.

Ogni anno Jayadev guida un pellegrinaggio in India, nei luoghi sacri dell'Himalaya. 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.