

**VIVERE
PATANJALI**

TESTIMONIANZE

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

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

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



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

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

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

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



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

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

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

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



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

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



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

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

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

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

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

– **Alberto Vezzani**, insegnante di Anusara Yoga e fondatore



UN CALOROSO BENVENUTO

Caro lettore, grande anima amante dello yoga,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

In yogica amicizia,

Jayadev



IL CUORE

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



L'ESSENZA DI CHITTA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



IL CUORE CALMO

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

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

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

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

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



LA DIREZIONE DEL NOSTRO CUORE

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

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

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

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



PRATICA!

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

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

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





LA TECNICA DI MEDITAZIONE HONG-SO

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

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

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

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

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

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

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

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

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







IL VIAGGIO COMINCIA:

Patanjali prende vita



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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



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

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

