



## Testimonianze

«Ci sentiamo soli. Ci sentiamo divisi. Ci sentiamo separati. Abbiamo tanto bisogno di UNIONE.

E la parola *Yoga* significa “Unione”! Questo libro è la chiave per arrivare FELICEMENTE a uno stato di armonia tra corpo mente e anima, e ci porta per mano fino a sperimentare la “Beata Unione” con la Luce. Buon viaggio!

Sono stati scritti centinaia di libri sullo Yoga. Ma questo è davvero unico e speciale... perché è stato scritto con l’Amore. Grazie, Jayadev!».

–**Giacomo Campiotti**, regista



«Mi sento molto fortunata e grata per aver incontrato nella mia vita, grazie alle lezioni meravigliose di Jayadev, l’Ananda Yoga. Questo straordinario insieme di insegnamenti sviluppati da Yogananda e perfezionati da Kriyananda ci insegna a cercare innanzitutto dentro di noi – dando “voce” e “Spazio” al nostro autentico sé – quella felicità che tutti affannosamente cerchiamo in mille direzioni. Ananda: “Gioia naturale del vero sé”, trasforma lo Yoga per fare di ogni asana, ogni posizione, una meravigliosa esperienza per il corpo, la mente e l’anima. L’Ananda Yoga è davvero uno strumento prezioso e raro per ognuno di noi e anche per le nostre comunità drammaticamente intossicate da rabbia e violenza».

–**On. Giovanna Melandri**, direttore museo MAXXI,  
fondatore e presidente fondazione Uman, Roma



«Il nuovo libro di Jayadev, *Lo Yoga di Yogananda*, è un testo prezioso, un vero gioiello, un manuale dove Jayadev raccoglie tutto ciò che Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda hanno scritto e detto sull’Ananda Yoga, con 84 posizioni dettagliate, insegnamenti su Pranayama, energia, meditazione, vita quotidiana e realizzazione del Sé.

L’intenzione che traspare dal testo di Jayadev è di offrire un sentiero per sviluppare un percorso, un progetto che porti verso la realizzazione del Sé, applicando gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda per il corpo, la mente e l’anima, indicando come procedere nella propria evoluzione.

Ringrazio Jayadev per questo testo, che ritengo sia importante ed essenziale per tutti coloro che sono nella strada della ricerca».

–**Wanda Vanni**, presidente della Federazione Mediterranea Yoga

«Chiunque abbia conosciuto il Maestro Yogananda attraverso i suoi scritti ha compreso il suo potente e universale messaggio di amore e trasformazione. L'Ananda Yoga ha in sé la stessa alchimia. I principi filosofici dello Yoga, che per Yogananda vanno conosciuti ed esplorati empiricamente come farebbero i matematici, possono essere vissuti attraverso l'esperienza dell'Ananda Yoga.

La speciale intuizione delle affermazioni e le pause, rendono il praticante per la prima volta totalmente consapevole che lo Yoga non è solo corpo libero e gioioso, ma anche il linguaggio dell'anima. Yogananda diceva che i veri insegnamenti devono sempre essere rivolti a tutte le componenti dell'Uomo: corpo, mente e anima. Ecco che questo Yoga ci porta a conoscere e comprendere l'insegnamento filosofico del Maestro, attraverso il corpo e il suo ascolto.

Ricordo che approdai all'Accademia di Ananda Yoga dopo tanti teacher-training di Yoga, senza averne mai compreso la reale portata prima di tutto per la mia stessa vita. Ricordo la guida amorevole del mio maestro Jayadev, e ricordo la prima volta che mi venne offerta la pratica dell'affermazione unita all'asana. Fu un improvviso e accecante lampo di coscienza: c'era una verità interiore nascosta tra le spire del corpo avvinto nell'asana! Questa verità era amore.

Ricordo che da quel momento tutte le lezioni di Yoga che tenni furono in verità Ananda Yoga. Senza che allora avessi letto nulla di Yogananda, insegnando questo stile, ciò che trasmettevo era esattamente la sua filosofia. Essa veniva a me senza conoscenza, solo per sintonia».

–**Devika Alessia Camedda**, insegnante di Ananda Yoga  
e co-direttrice della Accademia Europea di Ananda Yoga



«Questo libro è un gioiello per tutti quelli che vogliono conoscersi meglio attraverso la pratica yogica integrale, nella visione del Maestro Yoganandaji.

È altamente consigliato a tutti i praticanti di Yoga che vogliono entrare più in profondità sul tappetino; e immensamente utile a tutti gli insegnanti di Yoga, di ogni stile, che riescono a intuire e vogliono sperimentare e insegnare la pratica dell'Hatha Yoga, detta “fisica”, a livello interiore: la realizzazione del Sé.

La grandissima Anima e fratello Jayadev riesce a donarci in queste preziose pagine il valore immensamente spirituale delle posizioni psico-fisiche, gli asana, come parte importante ed essenziale del *sadhana* (pratica spirituale) di ogni meditante. Sono infinitamente grata per questo regalo Divino del Maestro».

–**Raquel Fischer Barros**, insegnante di Yoga e meditazione  
in Brasile e Italia

«Ho sempre amato lo Yoga come una pratica completa che mi dava benessere e pace, ma diventare discepolo di Yogananda e insegnante di Ananda Yoga è stato veramente un dono divino: la mia vita è stata trasformata e arricchita nel profondo! In questo libro, *Lo Yoga di Yogananda*, Jayadev Jaerschky ci racconta, ci ispira e guida con un linguaggio semplice e diretto, in un ampio percorso di conoscenza e devozione, storie, filosofia, teoria e pratica, intessute dall'energia dei Maestri e donateci da un grande insegnante. Grazie di cuore, Jayadev, per questa preziosissima opera!».

–**Arathi Sabrina Giannò**, insegnante della Accademia Europea di Ananda Europa, autrice di *Il piccolo yogi*, fondatrice di *Jai Mata*



«La mia vita risuona nello Yoga e leggendo le pagine del libro di Jayadev, la danza dello Yoga ha inizio!

A tredici anni mio padre mi regalò *Autobiografia di uno yogi*, libro scritto da Yogananda e tradotto in tutto il mondo. All'epoca non ero consapevole di quanto quell'incontro spirituale avrebbe cambiato in meglio la mia vita. Praticavo Yoga e leggevo la vita di questo Maestro come a scoprire una valida alternativa nella confusione del mondo. A 18 anni intrapresi la mia prima formazione e iniziazione allo Yoga come pratica e stile di vita. Da allora sono in ricerca e lungo il cammino ho compreso che lo Yoga è uno, gli approcci sono tanti, in ogni atto dettato da un cuore saggio che agisce per il buono, bello, giusto. Non potrebbe esistere uno Yoga privato di una ricerca interiore che, come ricorda il saggio maestro Kriyananda, “rivolge tutti noi a un senso di responsabilità e fede in un mondo spesso confuso...”!

Il libro che Jayadev ha scritto è un dono di grande ispirazione per tutti, praticanti e non, è una porta sulla quale affacciarsi ricordando quanto noi siamo tutti corresponsabili della nostra salute, della nostra felicità, della nostra vita.

Vi invito a leggerlo con fiducioso abbandono, lasciandovi ispirare a una scelta creativa, affinché il benessere e la gioia possano abitare la vostra vita».

–**Benedetta Spada Vincent**, insegnante di Vinyasa Yoga, autrice, blogger



«Gli antichi Saggi dell'India, i Rishi, chiamarono il corpo *Yantra*, “la macchina”.

Essi spiegarono che questa macchina perfetta non era solo adatta per mangiare, bere e dormire, ma soprattutto, per realizzare la Realtà Ultima, l'Unione con il Divino.

Attraverso questo “strumento” e gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, l'autore ci indica la strada maestra delineando una vera e propria mappa per tornare a “casa” nella nostra Dimora originale.

Oh Praticanti dello Yoga! Aprite questo libro, scrigno contenente gioielli di inestimabile valore come buona salute, chiarezza mentale, prosperità e pace interiore. Lo Yogacharya Jayadev vi porge la chiave! AWAKE!».

–**Renato De Simoni**, *insegnante e direttore del Centro Yoga-Ayurveda Amrita, Roma*



«Finalmente un libro che, come un faro, illumina e porta chiarezza nel mondo dello Yoga. Con la semplicità e la purezza di un sincero devoto, Jayadev trasmette l'originale e antica scienza dello Yoga così come insegnata dal grande Maestro Paramhansa Yogananda. Un manuale davvero per tutti, principianti e insegnanti, perché qui siamo tutti studenti. Lo Yoga non è una ginnastica, il corpo fisico può essere un buon punto di partenza per il viaggio che ogni essere umano compie verso l'unione (Yoga) e la realizzazione Divina».

–**Sudarshana Sonia Bottigelli**, *insegnante dell'Accademia Europea di Ananda Yoga e direttrice del centro Yogaamore, Busto Arsizio (MI)*



«Con immenso affetto e gratitudine mi sento di consigliare a chiunque questo prezioso manuale dell'Ananda Yoga, scritto da un'anima speciale e sincera, Jayadev Jaerschky, che ha voluto far conoscere fedelmente la tradizione dello stile di Ananda Yoga attraverso gli insegnamenti che Swami Kriyananda ha imparato direttamente sotto la guida del grande Maestro Paramhansa Yogananda.

Mi chiamo Cristina Ruozi, ma Shanti è il mio nome spirituale; da anni insegno nel mio centro di Yoga a Cattolica (RN) e collaboro con la Scuola di Assisi. Posso dire, come insegnante e come allieva, che l'Ananda Yoga, uno stile di tradizione antica e autentica, è attualissimo, un prezioso strumento per la tua vita quotidiana. L'Ananda Yoga inizia su un tappetino Yoga come pratica, portandoti tanti benefici fisici, ma continua ogni giorno, nella tua vita, nella ricerca della verità, di una maggiore consapevolezza per sentire la vera Unione con lo Spirito, con il Divino, elevando la tua energia.

Leggendo questo libro puoi fiorire consapevolmente verso la felicità... Buona lettura, ma soprattutto buona pratica!».

–**Shanti Cristina Ruozi**, *insegnante dell'Accademia Europea di Ananda Europa e direttrice del centro di Ananda Yoga Ahimsa, Cattolica (RN)*

«L'Ananda Yoga è un linguaggio dell'Anima che svela le sue qualità quando il sipario dell'illusione, aprendosi con la pratica, lascia affiorare lo spettacolo del Sé sul palcoscenico della vita. Il tappetino è una sala prove, ogni giorno una replica diversa in cui crescere all'infinito. Nell'Infinito. Un respiro nella devozione.

Jayadev ci accompagna in un sentiero che, tracciato da Swami Kriyananda sulle orme degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e dei grandi maestri yogi, ci conduce, attraverso la sua lunga esperienza personale (più che trentennale) nel vivere questo stile, nell'utilizzo di diverse tecniche scientifiche di ascolto del corpo fisico e sottile e del respiro, nella direzione ispirante dell'impiego delle affermazioni applicate alle posizioni classiche dell'Hatha Yoga, verso un gioioso creativo e profondo processo che è lo Yoga.

Uno Yoga per tutti.

Più un diario di vita che un libro, un viaggio scandito da un'esortazione continua: divertiti!».

–**Riccardo Serventi Longhi**, *insegnante di Ananda Yoga, direttore del centro Jaya Satya Yoga, Roma*



«Un canto d'amore all'Hatha Yoga. Per Hatha Yoga si intende uno dei rami più recenti del maestoso albero chiamato Yoga (e che in modo un po' forzato si vorrebbe far rientrare in una delle otto membra dello Yoga classico di Patanjali). Lo Yoga posturale moderno è diventato per noi occidentali la porta d'ingresso all'albero dello Yoga, il primo passo verso la graduale riscoperta di una propria spiritualità, di cui le svariate scuole e le pratiche espresse dall'albero dello Yoga sono portatrici.

In questa generosa opera, l'incredibilmente prolifico Jayadev illustra con rispetto la prospettiva della sua tradizione sull'Hatha Yoga, riportando puntualmente gli insegnamenti ricevuti dai suoi Maestri combinati e arricchiti dalla sua profonda esperienza di praticante ed insegnante».

–**Alberto Vezzani**, *insegnante di Anusara Yoga® e ideatore dello studio di Yoga on-line*



Lo *Yoga* di  
**YOGANANDA**

IL MANUALE  
DELL'ANANDA YOGA  
PER RISVEGLIARE  
CORPO, MENTE E ANIMA

*Jayadev Jaerschky*

Traduzione di Sahaja Mascia Ellero

Fotografie di Georgia Nuzzo e Giorgio Majno

*Un ringraziamento a Devika Alessia Camedda per i paragrafi  
“Verso l’esperienza dell’affermazione” nel capitolo sesto.*



Copyright Ananda Edizioni 2015

*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...**

### **ai grandi yogi,**

che riconobbero nelle posizioni yoga  
le espressioni esteriori  
dei movimenti interiori dell’anima.  
Possano essi ispirare la nostra pratica.

### **E a Swami Kriyananda,**

yogi evoluto e mio insegnante, che sperimentava  
lo stato di assenza di respiro, gustava l’*amrita*  
(il nettare interiore dell’immortalità),  
udiva il cosmico suono dell’*AUM*  
ed era immerso nel fiume della beatitudine.  
Da quell’elevato stato di realizzazione,  
egli offriva gli insegnamenti dello yoga.

Si può comprendere la natura  
della sua anima dalle parole che scrisse  
mentre si accingeva ad affrontare  
una rischiosa operazione chirurgica:



*«Carissimi, oggi è il grande giorno.  
Non sento paura, solo beatitudine.  
Nel mio cuore c’è solo amore per tutti, senza eccezione.  
Nessuna ferita, solo profonda gratitudine.  
Ciò che desidero per ogni essere sulla Terra  
è pace, amore, beatitudine e libertà».*

## Indice degli asana

**Adho Mukha Shvanasana** (Il Cane che guarda in basso) | 84  
**Agni Sara** (L'Essenza del fuoco) | 212  
**Akarshana Dhanurasana** (Il Tiro con l'arco) | 86  
**Ardha Chandrasana** (La Mezzaluna) | 88  
**Ardha Dhanurasana** (La Mezza posizione dell'Arco) | 114  
**Ardha Matsyendrasana** (La Mezza posizione di Matsyendra) | 90  
**Ardha Padmasana** (Il Mezzo Loto) | 153  
**Ardha Pasasana** (La Mezza posizione del Laccio) | 168  
**Ashtanga Namaskar** (L'Inchino con le otto membra) | 108  
**Baddha Konasana** (L'Angolo; la Farfalla) | 93  
**Bakasana** (La Cicogna) | 96  
**Bakasana 2** (La Cicogna 2) | 98  
**Balasana** (Il Bambino) | 99  
**Banarasana** (La Scimmia) | 231  
**Bhujangasana** (Il Cobra) | 101  
**Bhujangasana 2** (Il Cobra 2) | 103  
**Chakrasana** (La Ruota) | 104  
**Chaturanga Dandasana** (L'Asse) | 106  
**Dandasana** (Il Bastone) | 110  
**Dhanurasana** (L'Arco) | 112  
**Dirgha Pranayama 2** (Il Flusso del Respiro yogico completo) | 115  
**Ganapatiasana** (La posizione di Ganesha) | 117  
**Garudasana** (L'Aquila) | 119  
**Gomukhasana** (Il Volto della luce) | 121  
**Halasana** (L'Aratro) | 123  
**Hasta Uttanasana** (La posizione delle Mani sollevate) | 143  
**Janushirasana** (La posizione della Testa al ginocchio) | 125  
**Janushirasana 2** (La posizione della Testa al ginocchio 2) | 127  
**Jathara Parivartanasana** (La Torsione da supini) | 128  
**Jathara Parivartanasana 2** (La Torsione da supini 2) | 130  
**Karnapirasana** (La Chiusura delle orecchie) | 131  
**Maha Mudra** (Grande Mudra) | 133  
**Matsyasana** (Il Pesce) | 135  
**Mayurasana** (Il Pavone) | 138  
**Muktasana** (La posizione della Libertà) | 141  
**Natarajasana** (La posizione di Shiva danzante) | 144  
**Nauli** (L'Isolamento dello stomaco) | 213  
**Navasana** (La Barca) | 146  
**Padahastanasana** (Il Coltello a serramanico) | 148  
**Padmasana** (Il Loto) | 151  
**Padma Matsyasana** (Il Pesce nel Loto) | 137

**Padma Mayurasana** (Il Pavone nel Loto) | 140  
**Padma Sarvangasana** (La Candela nel Loto) | 182  
**Padma Sirshasana** (La posizione sulla Testa nel Loto) | 197  
**Parighasana** (La Porta) | 154  
**Parivritta Parsvakonasana** (Il Guerriero laterale in torsione) | 158  
**Parivritta Trikonasana** (Il Triangolo in torsione) | 210  
**Parivritta Utkatasana** (La Sedia in torsione) | 220  
**Parsvakonasana** (Il Guerriero laterale) | 156  
**Parsvotanasana** (L'Allungamento laterale; la Piramide) | 159  
**Parvatasana** (La Montagna da seduti) | 161  
**Parvatasana 2** (La Montagna da seduti 2) | 163  
**Paschimotanasana** (L'Allungamento posteriore) | 164  
**Pavanamuktasana** (Il Vento libero) | 166  
**Pincha Mayurasana** (La Piuma di pavone) | 169  
**Pranamasana** (La Preghiera) | 205  
**Prasarita Padotanasana** (Il Piegamento in avanti a gambe aperte) | 171  
**Purvotanasana** (L'Allungamento della parte anteriore del corpo) | 173  
**Rajakapotasana** (Il Piccione reale) | 175  
**Salabhasana** (La Locusta) | 177  
**Salabhasana 2** (La Locusta classica) | 179  
**Sarvangasana** (La Candela) | 180  
**Sasamgasana** (La Lepre) | 183  
**Savasana** (Il Cadavere) | 185  
**Setu Bandhasana** (Il Ponte) | 188  
**Siddhasana** (La posizione Perfetta) | 190  
**Simhasana** (Il Leone) | 193  
**Sirshasana** (La posizione sulla Testa) | 195  
**Sukhasana** (La Posizione comoda) | 192  
**Supta Vajrasana** (La posizione Stabile supina) | 198  
**Surya Namaskar** (Il Saluto al sole) | 200  
**Tadasana** (La posizione della Montagna in piedi+) | 203  
**Tola Trikonasana** (Il Triangolo in equilibrio) | 206  
**Trikonasana** (Il Triangolo) | 208  
**Uddiyana Bandha** (Il Sollevamento dello stomaco) | 211  
**Upavistha Konasana** (L'Angolo da seduti) | 214  
**Ustrasana** (Il Cammello) | 216  
**Utkatasana** (La Sedia) | 218  
**Vajrasana** (La posizione Stabile) | 221  
**Vasisthasana** (La posizione di Vasistha) | 224  
**Viparita Karani** (La posizione Semplice capovolta) | 226  
**Virabhadrasana 1** (Il Guerriero 1) | 229  
**Virabhadrasana 2** (Il Guerriero 2) | 232  
**Vrikasana** (L'Albero) | 234  
**Yoga Mudra** (Il Simbolo dello yoga) | 237

# Prefazione

DI ANTONIO NUZZO

Nel leggere questo libro ci rendiamo profondamente conto che siamo di fronte a una tradizione di grande livello e profondità, che affonda le sue radici nell'antica tradizione dei grandi guru partendo dal misterioso, mitico e immortale *avatāra*, Bābāī, a Śrī Lahīrī Mahāśaya, Śrī Yukteśvar Giri (1855-1936), Śrī Paramahaṃsa Yogānanda (1893-1952), per arrivare a un grande yogi dei nostri tempi, diretto discepolo di Yogānanda: Swami Kriyānanda (1926-2013), il primo grande della tradizione occidentale che ha dedicato gran parte della sua vita a fondare diverse comunità Ananda e a trasmettere con grande dedizione l'insegnamento del suo amatissimo Maestro.

Yogānanda fu l'unico, subito dopo Vivekānanda e altri monaci della Ramakrishna Mission, a lasciare l'India come missionario e raggiungere Boston, negli Stati Uniti, nel 1920 come delegato indiano al Congresso dei Liberali Religiosi. Da allora passò gran parte della sua vita in America, insegnando il Kriyā-Yoga e cercando di esaltare gli aspetti corrispondenti fra l'hindū e il cristianesimo.

Nel 1925 a Los Angeles fonda la "Self-Realization Fellowship".

Questi Maestri si dedicavano all'insegnamento di un aspetto più elementare del Vedānta, abbinato a un aspetto devozionale e a pratiche meditative volte all'interiorizzazione, integrando alcune forme di Yoga "classico" e/o "tantrico".

Da qui si comprende come si sono sviluppati gli aspetti più incisivi dell'insegnamento dello Haṭha Yoga dall'*āsana* al *prāṇāyāma* senza tralasciare le pratiche di preparazione alla concentrazione e meditazione.

Fu individuato un sistema che condensa tutti questi aspetti, chiamato Kriyā Yoga, e che caratterizza il metodo diffuso e sviluppato da tutti i seguaci.

Con questo ricco retroterra di conoscenze e di tradizioni dell'India spirituale si formò, sin dalla giovane età, appena ventenne, Swami Kriyānanda e divenne un diretto discepolo di Yogānanda.

Questa modalità specificatamente evidenziata nella relazione Maestro-discepolo per meglio condensare il cammino spirituale è sempre esistita sin dai tempi immemorabili e questo particolare lignaggio ne è l'evidente testimonianza. Tengo a precisare che la relazione è personale e devozionale e fortemente emozionale, dalla quale si sviluppa una tale sintonia che l'obbedienza ne diventa una naturale estensione del rapporto fra *guru* e *śiṣya*.



Questo libro è la testimonianza fattiva con la quale Swami Kriyānanda esprime chiaramente come si sia profondamente aperto sotto la guida dell'insegnamento del suo *guru* personale.

La relazione continua e perdura nel tempo, tanto è che possiamo constatare un altro passaggio di consegne fra Kriyānanda e i tanti discepoli diretti fra cui Jayadev, il curatore di questo libro, ma anche il perfetto interprete attraverso pratica e insegnamento. Jayadev, un discepolo fortemente devoto al suo lignaggio, ricalca in pieno tutte le più tradizionali peculiarità della relazione fra Maestro e discepolo.

*Lo yoga di Yogananda: Il manuale completo dell'Ananda Yoga* è un testo attraverso il quale si scoprono gli aspetti più radicali della trasmissione, nel ricercare con estremo equilibrio la possibilità di creare le condizioni affinché lo studio del Rāja-Yoga sia sostenuto dalla pratica dello Haṭha-Yoga, creando così una sinergia di intenti.

Questo aspetto così essenziale lo ritroviamo anche negli antichi testi di riferimento dello Haṭha-Yoga, per esempio nello *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* allo śloka II/76: viene detto testualmente: «*Senza haṭha non c'è rāja e senza rāja, haṭha non produce nessun risultato*».

Più avanti si legge perfino, allo śloka IV/79: «*In quanto a coloro che praticano solamente lo Haṭha-Yoga senza conoscere il Rāja-Yoga, credo che si diano tanta pena senza raccogliere nessun frutto*».

Da qui si comprende come l'antica tradizione dello *haṭha* attribuisca al *rāja* un'importanza radicale, al punto che sarebbe impossibile concepire l'uno senza l'altro. È come se il *rāja* avesse come intento quello di spiegare la direzione del pensiero nell'azione e lo *haṭha* quello di raccontare come si compone l'esercizio fisico, purificatorio e respiratorio. Il *rāja* sviluppa l'intento e lo *haṭha* l'azione vera e propria. In questo senso, l'uno non può fare a meno dell'altro.

Se l'azione *haṭha* potesse sostenere l'intento previsto dal *rāja*, allora sicuramente l'azione potrebbe essere considerata un'azione pura. Al di fuori di questa relazione purificatrice, l'azione cadrebbe inevitabilmente al servizio di tutte quelle proiezioni dell'ego che affollano la mente di ogni persona in ogni istante della vita.

In questo testo si troveranno delle formule mentali appositamente elaborate, che accompagnano la pratica degli āsana descritti con molta cura e precisione, per orientare il pensiero verso la pace, la saggezza e l'amore.

Hari Om Tat Sat

### ANTONIO NUZZO

direttore del Centro Studi Yoga Roma,  
vice-presidente della Federazione Mediterranea Yoga

## Prefazione

DI GIULIA CALLIGARO

Bisogna essere guerrieri coraggiosi, avere un cuore allenato alla gioia ma anche all'opportunità che nasconde il dolore, un'anima che ha patito fame e sete di verità, per intraprendere il cammino dell'Ananda Yoga: poiché il suo luogo di pratica non è il tappetino, è la vita intera. Il suo traguardo non è soltanto un corpo sano e flessibile: sei tu, ma quello che sei veramente. Se siamo vivi qui nel mondo è perché l'Amore più alto che possiamo immaginare ci ha lasciato allontanare da sé affinché facessimo esperienze e imparassimo a desiderare di nuovo quell'amore come il nostro elemento naturale: *Lo yoga di Yogananda* è allora il cammino di ritorno a quella casa. E i suoi passi, attraverso il corpo, la mente, l'anima, non sono che il sentiero che dobbiamo percorrere per poterlo ritrovare. Si tratta dunque di un percorso che chiede il nostro assenso alla verità, ci chiede di non avere paura di guardare la luce negli occhi; non di avere fede ma di affidarci alla guida che sa la strada. E quando avremo compiuto quel primo salto nel grande ignoto che è lasciare il controllo ossessivo della nostra vita, dopo che avremo cresciuto occhi capaci di vedere la bellezza in ogni cosa che viene, dopo che avremo riconosciuto nelle sfide nient'altro che i pensieri personalizzati che Dio ha per ciascuno di noi: quando avremo infine compreso che oltre la fine del respiro inizia l'eternità, troveremo una felicità che regge, una gioia limpida, di cui si vede il fondo.

Paramhansa Yogananda portò il suo insegnamento in Occidente all'inizio del secolo scorso perché sapeva che non sarebbe stato possibile affrontare quello che attendeva il tempo futuro senza una riscoperta di valori più alti, senza un ritorno alla spiritualità. Senza che Est e Ovest del mondo si scambiassero i talenti migliori e noi imparassimo dunque la saggezza millenaria dei Rishi indiani, così che l'Assoluto potesse di nuovo respirare nei nostri giorni. Questa era stata la missione che gli era stata affidata da altri grandi Maestri. Il nostro mondo ha inventato di tutto, si è saturato di cose nell'unico intento di ridurre la sofferenza e di aumentare la felicità: ma ha solo cresciuto muri più spessi tra cui le cose vivono, e in questa immedicabile e sazia solitudine, in questa separazione della vita da ciò che dà senso al vivere, ci siamo allontanati moltissimo da quell'Amore.

In tale panorama, lo Yoga non si presenta come una nuova religione: le religioni per secoli hanno fatto a fette l'infinito, hanno creato nuovi conflitti e divisioni.

*Yoga* significa invece “unione” ed è una scienza che si impara con il cuore. È la scienza della spiritualità. Non ti converte ad altro se non a quello che sei: una scintilla della grande luce, e dunque a tutto e a tutti connesso e unito. Distendendo il corpo, calmando la mente, apre inevitabilmente finestre all’anima: e l’anima sa cosa sei venuto a fare proprio tu nel mondo. E solo questo compiersi, questa realizzazione del proprio Sé più alto dà senso al vivere, quel senso che è l’unica ragione per essere qui ad affrontare gioie e dolori.

Questo libro è dunque un grande risultato, perché finalmente raccoglie tutti i passi dell’Ananda Yoga, che sono gli stessi otto passi degli *Yoga Sutra* di Patanjali riletti nella loro originaria vocazione spirituale, ovvero con la finalità della meditazione e della comunione con il divino. Arrivato in Occidente, lo yoga ha preso spesso strade molto fisiche, in corrispondenza ad un mondo contratto in una divinizzazione della mente e del corpo che l’ha messo al muro. E in questo agnosticismo o in una spiritualità effimera è stato molte volte tradotto lo stesso Yoga per essere accolto. Ma non dev’essere lo Yoga ad adattarsi a quello che già non ha funzionato nel nostro mondo: è doveroso invece che porti i suoi doni a piene mani. Ecco, questi doni ci porta l’Ananda Yoga, essendo una pratica iscritta dentro il sacro sentiero del Kriya Yoga. La sua novità è dunque la sua fedeltà all’origine. A cominciare dal modo in cui nasce questo testo, dove gli insegnamenti del grande Guru indiano Yogananda, tramandati al suo discepolo diretto Swami Kriyananda, fondatore delle comunità di luce di Ananda, vengono qui raccolti dall’allievo di Kriyananda Jayadev Jaerschky, fondatore e direttore dell’Accademia di Ananda Yoga di Assisi: una catena di insegnamenti consegnati con amore esattamente come nella tradizione del *param-param* indiano, cioè da Maestro ad allievo. Un’altra caratteristica dell’Ananda Yoga, rispetto all’Hatha Yoga di altre tradizioni, è l’abbinamento di un’affermazione ad ogni asana, poiché ciascun asana è una qualità dell’anima e sintonizzare su questa qualità anche la mente aiuta a percepirla: l’anima porta infatti alla mente un nuovo modo di pensare, ma anche la mente aiuta l’anima ad esprimersi. Così, una volta che il corpo è ben allineato, che la mente è concentrata, che l’energia agisce dal corpo ai canali interiori che lo congiungono con una dimensione più grande, si può sperimentare come l’anima lasci uscire naturalmente la sua voce.

*Yogas chitta vritti nirodha*: lo Yoga calma i vortici della mente, recita il più famoso *sutra* di Patanjali, il che significa anche che se lo Yoga non quieta i pensieri, non è Yoga, si tratta di un’altra cosa. E questa è la grande sfida nei tempi odierni, che ci hanno visto inebriarci di tempo impegnato a rimandare le cose che contano davvero: imparare invece a fermarci, a farci da parte, perché dove finisce l’Io inizia il Sé e si scopre l’altra faccia del mondo. A questa trasformazione ci portano gli 84 asana dell’*Hatha Yoga Pradipika*, uno dei principali testi sullo yoga risalente al XV secolo, recepiti dall’Ananda Yoga e qui presentati con attenzione e devozione, in un viaggio dal corpo al cuore.

C’è una trama di luce sotto alle parole di questo libro, che resterà un documento fondamentale per chi in futuro si occuperà di Yoga: l’obiettivo che ci pone è quello di trasformare via via gli asana in *mudra*, in connessioni con Dio, e di portare guarigione così dalla triplice malattia: la malattia fisica, la disarmonia mentale, l’ignoranza spirituale. Lo Yoga praticato in questo modo diventa preghiera. Diventa Amore. Quello che conta in questa nuova dimensione è di sentirsi sempre più felici. Di percepire che la nostra vera natura è Ananda, è Beatitudine.

**GIULIA CALLIGARO**

*Giornalista, praticante di yoga*

### Nota del Traduttore

Per rendere più agevole la lettura e non appesantire eccessivamente il testo, si è scelto di semplificare le consuete norme editoriali relative ai termini stranieri, presentando in corsivo i termini più ricorrenti solo la prima volta che compaiono e riportandoli successivamente in carattere tondo.





### 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 ricercatori sinceri 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 nove 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*; 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*.

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.