

Che cos'è il KRIYA ★ YOGA

LINEE GUIDA per ricevere l'iniziazione alla
scienza sacra della realizzazione del Sé



Ananda

Dedicata al seniero universale dell'evoluzione interiore

*“Sciogliendo il legame del respiro
che incatena l'anima al corpo,
il Kriya prolunga la vita ed espande
la coscienza all'Infinito.*

*Il metodo yogico supera l'eterna lotta
esistente tra la mente e i sensi legati
alla materia, e rende il devoto libero
di rientrare in possesso della sua
eredità del regno eterno”.*

~ Paramhansa Yogananda ~



IL *KRIYA* È UNA PARTICOLARE TECNICA DI MEDITAZIONE

che accelera l'evoluzione dell'uomo e lo conduce a realizzare Dio. È stato riportato in vita nell'epoca moderna dal guru immortale, Babaji, per essere successivamente portato in Occidente all'inizio del ventesimo secolo da Paramhansa Yogananda. Per praticare correttamente il *Kriya* è necessaria una preparazione accurata. È possibile intraprendere tale processo di preparazione e ricevere l'iniziazione alle pratiche del *Kriya* presso i centri Ananda nel mondo, tra i quali il centro europeo nelle vicinanze di Assisi, in Italia.

Questo fascicolo è una guida per chi desidera conoscere meglio il *Kriya Yoga* e sapere che cosa è necessario per riceverlo. Per maggiori informazioni o per un consiglio sulla tua situazione personale, ti invitiamo a contattarci direttamente: kriya@ananda.it oppure (+39) 0742 813620.

Capitolo Primo **CHE COS'È IL *KRIYA YOGA*?**

Il Kriya Yoga è una tecnica avanzata per l'evoluzione spirituale, che è stata tramandata da epoche caratterizzate da una maggiore illuminazione spirituale. Fa parte dell'antica scienza del Raja Yoga, ed è menzionato da Patanjali negli Yoga Sutra e da Sri Krishna nella Bhagavad Gita. La tecnica vera e propria del *Kriya* può essere rivelata solo agli iniziati, ma il suo fine e l'essenza della sua natura sono stati descritti da Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda nelle loro rispettive autobiografie, nei capitoli dedicati a questo argomento.

«Il *Kriya* yogi dirige mentalmente la propria energia vitale, facendola ruotare, in su e in giù, attorno ai sei centri spinali (i plessi midollare, cervicale, dorsale, lombare, sacrale e coccigeo) che corrispondono ai dodici segni astrali dello Zodiaco, il simbolico Uomo Cosmico. Mezzo minuto di rivoluzione dell'energia intorno alla spina dorsale dell'uomo determina sottili progressi nella sua evoluzione; quel mezzo minuto di *Kriya* equivale a un anno di naturale sviluppo spirituale». ~Paramhansa Yogananda

«Il *Kriya Yoga* dirige l'energia lungo la spina dorsale e attorno ad essa, neutralizzando gradualmente i vortici di chitta. Allo stesso tempo esso rafforza i nervi della spina dorsale e del cervello, rendendoli capaci di ricevere correnti cosmiche di energia e di coscienza. Yogananda ha affermato che il *Kriya* è la scienza suprema dello yoga». ~Swami Kriyananda

La conoscenza del *Kriya* rimase sepolta durante l'era oscura del materialismo, che in India è chiamata Kali Yuga. Venne riportata in vita dall'immortale maestro indiano, Babaji, che nel 1861 la insegnò a Shyama Charan Lahiri di Benares, il quale successivamente articolò i principi del *Kriya* in una serie specifica di pratiche di meditazione e pranayama. Lahiri Mahasaya insegnò questa scienza a migliaia di discepoli, la maggior parte dei quali erano persone con famiglia che, come lui, conservarono le loro responsabilità terrene pur praticando il *Kriya*.

In uno dei passaggi più importanti di *Autobiografia di uno yogi*, Babaji parla del *Kriya* nell'epoca moderna, rivolgendosi a Lahiri Mahasaya:

«Vi è uno scopo profondo nel fatto che tu non mi abbia incontrato, questa volta, prima di essere già un uomo sposato e con modeste responsabilità lavorative. Devi met-

tere da parte l'idea di unirti alla nostra segreta compagnia nell'Himalaya; la tua vita è nei mercati affollati, dove puoi essere d'esempio come yogi-capofamiglia ideale.

«Le invocazioni di molte donne e uomini smarriti nel mondo non sono rimaste inascoltate alle orecchie dei Grandi» proseguì. «Tu sei stato scelto per portare conforto spirituale attraverso il *Kriya Yoga* a tanti sinceri ricercatori. Milioni di persone gravate da legami familiari e pesanti responsabilità terrene riceveranno da te un nuovo incoraggiamento, essendo tu un padre di famiglia come loro. Devi guidarli a comprendere che le più alte conquiste dello yoga non sono precluse a chi ha una famiglia. Anche nel mondo lo yogi che assolve fedelmente le proprie responsabilità, senza motivazioni o attaccamenti personali, percorre il sicuro sentiero dell'illuminazione... Un nuovo, soave alito di divina speranza penetrerà nei cuori aridi degli uomini mondani. Dalla tua vita equilibrata, essi comprenderanno che la liberazione dipende dalle rinunce interiori, piuttosto che da quelle esteriori...».

Rivolsi a Babaji uno sguardo supplice. «Vi prego, autorizzatemi a trasmettere il *Kriya* a tutti i ricercatori spirituali, anche se inizialmente non possono votarsi alla completa rinuncia interiore. Gli uomini e le donne del mondo, torturati, perseguitati dalla triplice sofferenza, hanno bisogno di uno speciale incoraggiamento. Essi potrebbero non tentare mai la via che conduce alla liberazione, se venisse loro negata l'iniziazione al *Kriya*».

«Così sia. La volontà divina si è espressa attraverso di te».

Con queste semplici parole, il guru misericordioso bandì le rigorose forme di salvaguardia che, per secoli, avevano mantenuto il *Kriya* segreto al mondo. «Dona liberamente il *Kriya* a tutti coloro che umilmente chiedono aiuto».

~Autobiografia di uno yogi, edizione del 1946, Ananda Edizioni.

IL *KRIYA YOGA* RAGGIUNGE L'OCCIDENTE

La tecnica del *Kriya* è stata trasmessa con la stessa cerimonia sacra di iniziazione che fu scelta da Babaji per Lahiri Mahasaya e che fu successivamente trasmessa attraverso i discepoli di Lahiri Mahasaya e dai loro discepoli alle generazioni successive.

Paramhansa Yogananda è un discendente spirituale diretto di Babaji e di Lahiri Mahasaya. Il suo guru, Swami Sri Yukteswar Giri, fu uno dei discepoli più avanzati di Lahiri Mahasaya. Nel 1920 Yogananda fu ispirato dai suoi guru a portare le pratiche del *Kriya* e la conoscenza delle verità eterne e universali (che in India sono chiamate Sanaatan Dharma) nel mondo occidentale. Da quel momento sino alla sua morte, nel 1952, egli visse negli Stati Uniti,

dove iniziò al *Kriya* decine di migliaia di sinceri ricercatori, ispirandoli a dedicare la loro vita a realizzare Dio.

In India le indicazioni per condurre una vita spirituale e "yogica" sono ben conosciute, ma in Occidente Yogananda dovette educare le persone a concetti quali l'importanza di una alimentazione sana, di un atteggiamento retto, di una vita equilibrata che crei armonia tra corpo, mente e anima, l'importanza di sviluppare la forza di volontà e l'autodisciplina, nonché di trascendere gli attaccamenti fisici ed emotivi. Questi insegnamenti "di vita" sono diventati una parte essenziale del sentiero del *Kriya Yoga*, proprio come gli yama e i niyama di Patanjali sono passi necessari per raggiungere i livelli più alti del Raja Yoga. Gli insegnamenti di Yogananda inseriscono quindi le tecniche del *Kriya Yoga* nel più ampio contesto di uno stile di vita yogico. Centri educativi e comunità basati su questo stile di vita sono nati negli Stati Uniti, in Europa e in India a opera di Swami Kriyananda, discepolo diretto di Yogananda.

IL *KRIYA YOGA* TRAMITE ANANDA

I maestri spirituali infondono spesso in qualcuno dei loro discepoli più devoti il potere di portare avanti la loro tradizione, a volte anche mentre essi sono ancora in vita. È interessante notare come: «...non fosse Gesù in persona che battezzava, ma i suoi discepoli» (Gv 4,2).

Paramhansa Yogananda diede ad alcuni dei discepoli a lui più vicini anche l'autorizzazione a impartire le iniziazioni per suo conto. Alcuni di questi discepoli erano membri del suo ordine monastico, mentre altri erano capifamiglia, secondo la tradizione *Kriya* di Lahiri Mahasaya.

Swami Kriyananda aveva trascorso meno di un anno con Yogananda, quando il Maestro lo incaricò di occuparsi dei monaci e lo autorizzò a dare l'iniziazione al *Kriya*. Nei rimanenti anni di vita di Yoganandaji, Kriyananda impartì spesso l'iniziazione. Dopo la morte di Yoganandaji, Kriyananda venne inviato in molti luoghi del mondo a parlare della realizzazione del Sé e a dare l'iniziazione al *Kriya*.

Dopo aver fondato Ananda nel 1968, Kriyananda continuò a educare i devoti agli insegnamenti della realizzazione del Sé, aiutandoli a prepararsi a ricevere il *Kriya*, ciascuno secondo le proprie capacità e i propri tempi. In anni più recenti, Kriyananda ha autorizzato alcuni membri di Ananda Sangha a dare le iniziazioni al *Kriya* nel nome di Yogananda. Vi sono attualmente diciassette *Kriyacharya* in tutto il mondo che impartiscono le iniziazioni.

FARE ACQUISTI AL SUPERMERCATO DELLO SPIRITO

In questa era dell'informazione si possono apprendere molte cose su un'ampia varietà di percorsi spirituali. La persona curiosa troverà molto più del necessario per soddisfare la sua curiosità. Il passo successivo alla curiosità è la "ricerca", e la forma più proficua di ricerca è quella che passa attraverso l'esperienza personale. Per esempio, chi vuole scoprire che cos'è il massaggio ayurvedico, va in un centro ayurvedico e se ne fa fare uno. Per conoscere la Tour Eiffel, si va a vederla. Per sapere come è un mango, lo si assaggia.

Se vuoi conoscere il *Kriya Yoga*, farai bene a sperimentare le tecniche dell'autorealizzazione, per valutarne tu stesso gli effetti sulla tua coscienza e sulla tua vita di ogni giorno. Ecco alcuni suggerimenti per cominciare a conoscere questi insegnamenti e i maestri del *Kriya Yoga*.

**STUDIARE GLI INSEGNAMENTI
DELLA REALIZZAZIONE DEL SÉ**

Il *Kriya Yoga* appartiene a un corpo di insegnamenti che in India è chiamato *Sanaatan Dharma*, e che Yogananda chiamò "realizzazione del Sé". Nel suo libro *La via del risveglio nell'Induismo*, Swami Kriyananda scrive:

«Il Sanaatan Dharma, inteso nel giusto senso, è radicato nelle fondamenta stesse dell'universo. Come insegnamento, non esclude nessuna pratica che abbia lo scopo di nobilitare ed elevare la mente, di risvegliare nel cuore l'amore altruistico, di ispirare il desiderio ardente della verità, di allentare i legami dell'ego e dell'egoismo e di approfondire la consapevolezza di ciò che è, al contrario di ciò che sembra soltanto essere. In parole ancora più semplici, lo scopo del Sanaatan Dharma è duplice: da un lato, l'elevazione della coscienza umana; dall'altro, l'espansione della nostra identità attraverso l'amore, fino ad abbracciare tutta la vita e tutta la realtà. Qualunque pratica ispiri a procedere in questa direzione, anche senza definire l'obiettivo in modo così specifico, appartiene di diritto alla sfera del Sanaatan Dharma».

**I LIBRI CHE INDICHIAMO DI SEGUITO
POSSONO DARTI UN'IDEA DI QUESTO
APPROCCIO ALL'ILLUMINAZIONE:**

Autobiografia di uno yogi (edizione del 1946)

Paramhansa Yogananda

L'essenza dell'autorealizzazione

Paramhansa Yogananda, a cura di Swami Kriyananda

Supercoscienza

Swami Kriyananda

RajaYoga

Swami Kriyananda

L'eterna ricerca dell'uomo

Il divino romanzo

Verso la realizzazione del Sé

Paramhansa Yogananda

Lectures on Yogananda

Il nuovo Sentiero

Swami Kriyananda (di prossima pubblicazione)

Conversazioni con Yogananda

Swami Kriyananda

God alone

Sorella Gyanamata, sulla sua vita (in lingua inglese)

Specchio perfetto

Kamala Silva

Audio/Video Materials

Sull'argomento del Kriya Yoga e sulla vita e gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, sono disponibili in audio o in video molte lezioni e conferenze di Swami Kriyananda e di altri insegnanti di Ananda. Puoi vedere il materiale disponibile su www.anandaedizioni.it.

**APPRENDERE E PRATICARE
LE TECNICHE DI BASE DEL SENTIERO
DEL KRIYA YOGA**

Le due tecniche di base insegnate da Yogananda possono essere apprese e praticate da chiunque, a prescindere dalla fede religiosa o dal sentiero che segue. Queste tecniche recano un beneficio spirituale e pratico a tutti, e vengono persino consigliate da alcuni medici per migliorare molti problemi di tipo fisico, mentale o emozionale.

- **LA TECNICA DI CONCENTRAZIONE** scelta da Yogananda è una pratica antica e ben conosciuta, ampiamente usata in tutta l'India. Essa si basa sull'osservazione del respiro abbinata alla ripetizione di un mantra per calmare la mente e focalizzarla su un unico punto. Da giovane, Yogananda praticava questa tecnica anche otto ore al giorno. L'esperienza e l'abilità in questa pratica sono necessarie per riuscire nelle tecniche più avanzate del *Kriya*, che richiedono un'elevata capacità di concentrazione.

- **GLI ESERCIZI DI RICARICA** furono inizialmente messi a punto da Yogananda per fornire ai suoi giovani studenti della scuola di Ranchi, in India, un metodo per concentrare le loro esuberanti energie e sviluppare la forza di volontà. Yogananda chiamò questa pratica "Tissue-Will System of Body and Mind Perfection" ("Sistema che prevede l'intervento della volontà sui tessuti per perfezionare il corpo e la mente"). Si compone di trentanove esercizi da praticare due volte al giorno, seguendo una sequenza precisa. La pratica dura circa 12 minuti e rifornisce i tessuti del corpo, i muscoli e gli organi, di energia fresca e vitale (*prana*), aiutando al tempo stesso a sviluppare la forza di volontà e la concentrazione. I benefici fisici di questi esercizi sono importanti per "tenere in forma il tempio del corpo per realizzare Dio", ma il loro vantaggio principale è che la pratica rinvigorisce la forza di volontà, che è la pietra angolare della scienza del Raja Yoga e uno strumento essenziale per la corretta pratica del *Kriya*.

«La forza di volontà ti rende divino. Quando rinunci a utilizzare quella volontà, diventi un uomo mortale ... Se usi continuamente la forza di volontà, a prescindere dagli ostacoli che puoi incontrare, questo produrrà successo, ricchezza e forza per aiutare gli altri, ma soprattutto comunione con Dio». ~Paramhansa Yogananda

- **IMPARA LE PRATICHE CON UN INSEGNANTE O ATTRAVERSO I MATERIALI DIDATTICI.** Potrai apprendere queste pratiche ad Ananda, nelle vicinanze di Assisi, o presso uno dei tanti gruppi di meditazione presenti in Europa. Imparandole da un insegnante, avrai la possibilità di godere dei vantaggi dell'interazione personale con lui e con gli altri studenti. Dopo aver frequentato i corsi sulle tecniche, potrai approfondire il tuo studio attraverso i materiali cartacei o audio/video.

I corsi di base che vengono impartiti ad Ananda per aiutarti ad avviarti sul sentiero del *Kriya Yoga* sono:

- L'arte della meditazione: pratiche di base
 - Ricaricati di energia vitale! *Gli esercizi di ricarica energetica di Paramhansa Yogananda*
 - Il sentiero del *Kriya Yoga*
 - I chakra: la via alla liberazione
- **POTRAI IMPARARE QUESTE TECNICHE ANCHE STANDO A CASA, CON L'AIUTO DEL SEGUENTE MATERIALE DIDATTICO:**
 - Come si medita (video + libretto)
 - Esercizi di ricarica (video + libretto)
 - Sadhana – pratica completa guidata (video + libretto)
 - I Chakra (testo)
 - **TRA I LIBRI PER LO STUDIO DELLA REALIZZAZIONE DEL SÉ, GIÀ MENZIONATI NELLE PAGINE PRECEDENTI, TI SUGGERIAMO:**
 - *Supercoscienza e Raja Yoga*

IL SATSANG E L'AMBIENTE SPIRITUALE

Quando il giovane Mukunda (il nome di Yogananda da ragazzo) sentiva il bisogno di ricevere ispirazione o sostegno spirituale, si recava nella stanza di suo padre e meditava con lui. (Il padre era un discepolo diretto di Lahiri Mahasaya e un devoto praticante del *Kriya*.) Oppure si recava dietro l'angolo, a visitare il "santo che levitava" o alcuni dei suoi amici spirituali, che invitava anche a meditare con lui nella sua "grotta" in soffitta. Il *satsang*, cioè lo stare in compagnia di persone che condividono i tuoi ideali, è definito da tutti i maestri come l'aiuto principale per progredire spiritualmente. Come diceva spesso Yogananda: «L'ambiente è più forte della volontà».

È di grande aiuto meditare con altri, specialmente con persone che hanno intrapreso il tuo stesso sentiero. Recandoti periodicamente in visita alle comunità di Ananda ti manterrai in contatto con persone che sono sul sentiero da tanti anni; questo ti darà una potente ricarica spirituale.

Partecipare a un gruppo di meditazione nella zona in cui vivi è un altro modo importante per rendere magnetiche le tue pratiche. Consulta il nostro sito per sapere se vicino a te si riunisce un gruppo Ananda.

SATSANG VIRTUALE

In India, le persone percorrono lunghi tragitti per fare visita ai santi o rendere omaggio alle immagini sacre nei templi, e per ricevere il loro *darshan*, che significa stare interiormente a contatto con le vibrazioni trasformanti emanate da un santo o da un luogo sacro. Chi può rinunciare alle proprie attività mondane spesso rimane ai piedi di un santo o presso un tempio, per l'effetto magnetico che una tale vicinanza ha sulle pratiche spirituali. Non vi è dubbio che un "satsang" quotidiano sia una delle vie più certe verso un rapido successo spirituale.

In questa era tecnologica abbiamo la fortuna di poter portare la presenza di persone spiritualmente avanzate proprio dentro le nostre case, grazie a registrazioni audiovisive delle loro apparizioni pubbliche, così come attraverso i loro scritti e la loro musica. Ananda Edizioni Sangha dispone di registrazioni video di Yogananda e di registrazioni audio e video di molti dei discorsi tenuti da Swami Kriyananda, alcuni dei quali suddivisi in serie di discorsi brevi (15-20 minuti) che possono essere guardati al computer o ascoltati nel formato per CD o MP3. In questo modo si possono comodamente ricevere i benefici di un satsang quotidiano (si veda il catalogo di questi "satsang" e di altri materiali di studio presso il centro Ananda o sul sito www.anandaedizioni.it > cliccare su *Corsi e Pratiche*).

INIZIAZIONE AL DISCEPOLATO

Dopo aver sperimentato per qualche tempo gli insegnamenti e le tecniche del sentiero del *Kriya Yoga*, e se sentirai un profondo legame interiore con i maestri del *Kriya Yoga*, sarà giunto il momento di esplorare il rapporto tra guru e discepolo, che viene spiegato nel capitolo seguente. L'iniziazione al discepolato viene data ad Ananda o, su richiesta, presso alcuni gruppi di meditazione.

STABILIRE UNA REGOLARE ROUTINE DI MEDITAZIONE

L'iniziazione al discepolato dà il via alla fase successiva del tuo viaggio spirituale, durante la quale ti preparerai in modo più specifico all'iniziazione al *Kriya*. Una preparazione accurata, come ha detto Yogananda, è molto importante:

«Il *Kriya Yoga* non viene dato fino a che il devoto non ha praticato altre tecniche altamente avanzate, preparando la mente alla suprema benedizione che giunge con quella tecnica più elevata. L'esperienza mi ha dimostrato la necessità di seguire questa regola generale. È importante avere devozione. La devozione, unita a uno sforzo determinato rivolto nella giusta direzione, non mancherà di condurti alla meta che stai perseguendo».

Prima di ricevere le tecniche più avanzate, dovrai instaurare una pratica regolare e quotidiana, eseguendo due volte al giorno gli Esercizi di ricarica e la tecnica di concentrazione Hong-So. Quando la tua routine si sarà consolidata, potrai procedere frequentando i corsi di preparazione al *Kriya*.

PREPARAZIONE AL *KRIYA*, PRIMO LIVELLO

Nel corso di questa fase della tua preparazione, imparerai a praticare le tecniche di base in modo più approfondito ed efficace. Aumenterai la durata delle tue meditazioni fino a un minimo di quarantacinque minuti, inserendo la tecnica dell'AUM, che ti verrà insegnata in questo livello di preparazione. Durante questi corsi verrai guidato ad approfondire il contatto interiore con i maestri del *Kriya Yoga* e la pratica del pranayama, che ti aiuterà a sviluppare la capacità di eseguire correttamente il respiro *Kriya*. Ad Ananda e presso alcuni gruppi di meditazione vengono tenuti dei corsi durante tutto l'arco dell'anno. Potrai trovare anche dei materiali audio e video, adatti per la revisione e gli approfondimenti e molto utili per chi non ha la possibilità di partecipare a questi programmi. Per maggiori dettagli sulle date dei corsi, visita il sito www.ananda.it, dove troverai il calendario completo, oppure manda una e-mail a kriya@ananda.it per ricevere maggiori informazioni.

PREPARAZIONE AL *KRIYA*, SECONDO LIVELLO

Dopo circa tre mesi di pratica quotidiana delle tecniche di base e di quelle acquisite nel primo livello di preparazione al *Kriya*, puoi procedere con la preparazione finale, durante la quale imparerai le tecniche insegnate da Lahiri Mahasaya per aumentare la consapevolezza e stimolare l'energia del corpo (astrale). Ad Ananda e presso alcuni gruppi di meditazione vengono tenuti dei corsi durante tutto l'arco dell'anno. Potrai trovare anche dei materiali audio e video, adatti per la revisione e gli approfondimenti e molto utili per chi non ha la possibilità di partecipare a questi programmi.

Dopo circa tre mesi di pratica quotidiana delle tecniche del secondo livello, oltre alle tecniche di Ricarica, Hong-So e AUM, potrai chiedere di ricevere l'iniziazione al primo *Kriya*.

Per maggiori dettagli sulle date dei programmi di preparazione o delle iniziazioni, visita il sito www.ananda.it, dove troverai il calendario completo, oppure manda una e-mail a kriya@ananda.it per ricevere maggiori informazioni.

Prima di ricevere le tecniche più avanzate, dovrai instaurare una pratica regolare e quotidiana, eseguendo due volte al giorno gli Esercizi di ricarica e la tecnica di concentrazione Hong-So. Quando la tua routine si sarà consolidata, potrai procedere frequentando i corsi di preparazione al *Kriya*.

PREPARAZIONE AL *KRIYA*, PRIMO LIVELLO

Nel corso di questa fase della tua preparazione, imparerai a praticare le tecniche di base in modo più approfondito ed efficace. Aumenterai la durata delle tue meditazioni fino a un minimo di quarantacinque minuti, inserendo la tecnica dell'AUM, che ti verrà insegnata in questo livello di preparazione. Durante questi corsi verrai guidato ad approfondire il contatto interiore con i maestri del *Kriya Yoga* e la pratica del pranayama, che ti aiuterà a sviluppare la capacità di eseguire correttamente il respiro *Kriya*. Ad Ananda e presso alcuni gruppi di meditazione vengono tenuti dei corsi durante tutto l'arco dell'anno. Potrai trovare anche dei materiali audio e video, adatti per la revisione e gli approfondimenti e molto utili per chi non ha la possibilità di partecipare a questi programmi. Per maggiori dettagli sulle date dei corsi, visita il sito www.ananda.it, dove troverai il calendario completo, oppure manda una e-mail a kriya@ananda.it per ricevere maggiori informazioni.

PREPARAZIONE AL *KRIYA*, SECONDO LIVELLO

Dopo circa tre mesi di pratica quotidiana delle tecniche di base e di quelle acquisite nel primo livello di preparazione al *Kriya*, puoi procedere con la preparazione finale, durante la quale imparerai le tecniche insegnate da Lahiri Mahasaya per aumentare la consapevolezza e stimolare l'energia del corpo (astrale). Ad Ananda e presso alcuni gruppi di meditazione vengono tenuti dei corsi durante tutto l'arco dell'anno. Potrai trovare anche dei materiali audio e video, adatti per la revisione e gli approfondimenti e molto utili per chi non ha la possibilità di partecipare a questi programmi.

Dopo circa tre mesi di pratica quotidiana delle tecniche del secondo livello, oltre alle tecniche di Ricarica, Hong-So e AUM, potrai chiedere di ricevere l'iniziazione al primo *Kriya*.

Per maggiori dettagli sulle date dei programmi di preparazione o delle iniziazioni, visita il sito www.ananda.it, dove troverai il calendario completo, oppure manda una e-mail a kriya@ananda.it per ricevere maggiori informazioni.

All'inizio il ricercatore spirituale può avere bisogno di un ampio spazio di ricerca, ma per raggiungere la realizzazione del Sé avrà bisogno di una forte determinazione. Alcuni ricercatori spirituali vengono condotti in breve tempo al loro maestro e al loro sentiero, mentre altri hanno bisogno di più tempo per trovare la loro strada. Ogni ricercatore ha il suo passato e il suo karma, e i semi dell'ardore spirituale hanno bisogno dei loro tempi per germogliare.

In India si dice: «Quando il discepolo è pronto, il maestro appare». La Bibbia dice: «A quanti però l'hanno accolto, ha dato potere di diventare figli di Dio» (Gv 1,12).

I grandi maestri hanno un magnetismo che attrae molte persone, ma solo alcune di loro sono in grado di ricevere la pienezza degli insegnamenti e della grazia del maestro. I “seguaci” di un maestro sono contenti di stargli vicino e si sentono elevati dalla sua presenza e dalle sue parole. A loro il maestro porta un messaggio di incoraggiamento e ispirazione. I “discepoli” di un maestro sono coloro che sono disposti a seguire non solo la presenza fisica del maestro, ma, ciò che è più importante, i suoi consigli metafisici. Essi accettano la sua “disciplina” e si impegnano a portare avanti il lavoro rigoroso necessario per giungere alla perfezione. Come ha detto Gesù:

«Perché mi chiamate: Signore, Signore, e poi non fate ciò che dico? Chi viene a me e ascolta le mie parole e le mette in pratica, vi mostrerò a chi è simile: è simile a un uomo che, costruendo una casa, ha scavato molto profondo e ha posto le fondamenta sopra la roccia. Venuta la piena, il fiume irruppe contro quella casa, ma non riuscì a smuoverla perché era costruita bene» (Lc 6,46-48).

Si narra di un imperatore della Cina a cui un ministro riferì di un enorme monastero nel settentrione, in cui migliaia di monaci vivevano insieme in armonia. Essi avevano creato un luogo di pace e di incomparabile bellezza. L'imperatore decise di visitarlo e, quando incontrò l'abate, gli disse: «Che splendido luogo avete creato qui. Quanti discepoli vi si trovano?». L'abate rispose: «I residenti sono migliaia. I discepoli forse uno o due».

Sono l'impegno e la ricettività del discepolo ad attirare la grazia del Guru e a metterlo in grado di ricevere l'iniziazione alle più alte pratiche del sentiero del *Kriya Yoga*.

Per aiutarti a comprendere più profondamente questo concetto sono disponibili dei corsi, dei testi e dei discorsi che parlano del discepolato. Ad Ananda vengono offerti fine-settimana specifici, ma in ogni momento potrai venirci a trovare per parlare con gli insegnanti su questo argomento. Puoi anche telefonare e metterti in contatto con uno di loro. Vi sono insegnanti anche presso i gruppi di meditazione, che potranno aiutarti lungo il percorso. Per sapere dove trovarli, scrivi a kriya@ananda.it.

**PER POTER STUDIARE ANCHE A CASA,
TI CONSIGLIAMO LE SEGUENTI LETTURE:**

Autobiografia di uno yogi *edizione del 1946, di Paramhansa Yogananda, Ananda Edizioni*

Il discepolato: la divina storia d'amore, *tratto dai discorsi di Swami Kriyananda*

Il nuovo Sentiero *di Swami Kriyananda, di prossima pubblicazione*

L'essenza dell'autorealizzazione (in particolare i capitoli 14 e 15) *di Swami Kriyananda*

God Alone *di Sorella Gyanamata, sulla sua vita (in lingua inglese)*

L'eterna ricerca dell'uomo / Il divino romanzo / Verso la realizzazione del Sé,
di Paramhansa Yogananda

Discorsi sul discepolato *di Swami Kriyananda, (set CD/DVD)*

Sul sito www.anandaedizioni.it puoi trovare il catalogo dei libri e dei discorsi.

LA CERIMONIA DEL DISCEPOLATO

Se desideri essere accolto come discepolo dei Maestri del *Kriya*, è possibile organizzare la cerimonia di iniziazione ad Ananda o presso alcuni dei gruppi di meditazione. I voti che il discepolo prende durante questa cerimonia sono riportati nel libretto *Il discepolato*. Se non ti è assolutamente possibile recarti presso uno dei centri Ananda per ricevere l'iniziazione, è possibile organizzare una "iniziazione a distanza" apposta per te, nella tua casa.

Capitolo Quarto

LE RISPOSTE ALLE TUE DOMANDE

**PERCHÉ IL *KRIYA* NON È STATO RESO PUBBLICO IN
UN LIBRO, IN MODO CHE TUTTI POTESSE IMPARARLO?**

Swami Kriyananda risponde a questa importante domanda nel suo libro *L'essenza della Bhagavad Gita*, commentata da Paramhansa Yogananda:

«Una domanda certamente ragionevole. Sono stati proprio i maestri, tuttavia, ad affermare che il *Kriya Yoga* non dovrebbe essere reso pubblico, proprio perché è un insegnamento che trascende la ragione stessa. La giusta comprensione di questa pratica dipende dallo sviluppo graduale dell'intuizione.

«Per poter essere pienamente efficace, il *Kriya Yoga* deve essere ricevuto non solo con l'intelletto (in forma scritta o a parole), ma in modo vibrazionale, attraverso un'iniziazione. Un magnete si crea con il riallineamento elettrico delle molecole, oppure con la vicinanza a un altro magnete. La sintonia con un guru risvegliato in Dio influenza i samskara (che sono paragonabili alle molecole della materia), facendoli fluire in alto verso il cervello.

«Si tratta di una realtà più sottile, e molto più difficile da padroneggiare, delle semplici molecole dei metalli. Senza una guida esperta, perfino scalare una montagna può essere fatale, sebbene in questo caso la morte ponga fine a una sola incarnazione. Gli errori spirituali possono essere più costosi, perché la sofferenza che ne deriva può essere a lungo termine.

La guida del guru non è solo utile: è essenziale. Ciò non significa che il *Kriya Yoga* sia pericoloso. Niente affatto. Tuttavia, decidere di praticare il *Kriya Yoga* significa cominciare seriamente il cammino che conduce a Dio. Non è un gioco, e dovrebbe certamente essere affrontato come un impegno per tutta la vita ... Ogni iniziazione dello yoga, e specialmente quella nell'antica scienza del *Kriya Yoga*, dovrebbe essere considerata come un passo molto sacro nella propria vita».

ESISTONO DIVERSI TIPI DI *KRIYA*?

La parola *Kriya* è un termine ingannevolmente semplice, che si riferisce a numerose pratiche. In sanscrito significa letteralmente "azione". La stessa radice verbale sanscrita *kri* (agire)

è contenuta nel termine *karma*. Mentre *karma* è generalmente definito come “azioni generate dal desiderio egoico”, *Kriya* indica “azioni che purificano”.

Nella scienza dell’Hatha Yoga vi sono molti *Kriya*, pratiche che hanno lo scopo di purificare il corpo e il sistema nervoso, per esempio pulendo il naso, lo stomaco, gli intestini, i canali dei nervi ecc.

Nella scienza del Raja Yoga, il termine *Kriya* si riferisce alle pratiche che purificano l’ego (prevenendo così il karma futuro) e che neutralizzano i “semi” o le tracce del karma passato presenti nella coscienza. Quando Babaji riportò in vita le antiche tecniche della realizzazione di Dio che erano appartenute al Raja Yoga nelle epoche più antiche, chiamò queste pratiche “*Kriya Yoga*”. Questa scienza comprende un notevole numero di tecniche, che il suo discepolo Lahiri Mahasaya concentrò in una progressione di esercizi preparatori e di iniziazioni, noti come “il *Kriya Yoga* di Lahiri Mahasaya di Benares”. Per questo grande contributo, Lahiri Mahasaya è conosciuto come il padre del *Kriya Yoga* nell’età moderna, e come Yogavatar.

Lahiri Mahasaya iniziò a queste pratiche migliaia di studenti, dando ad alcuni di loro l’autorità per iniziarne altri. Molti di questi iniziati hanno a loro volta iniziato altre persone: in questo modo si sono sviluppate, nel corso di generazioni, varie linee di *Kriya*. Dall’albero di Lahiri Mahasaya sono cresciute molte linee, ciascuna con le sue ramificazioni. Tutte le linee di *Kriya* che ci sono giunte tramite Lahiri Mahasaya insegnano essenzialmente le stesse tecniche, con alcune leggere variazioni.

Il *Kriya* che è giunto al mondo occidentale attraverso Paramhansa Yogananda e che viene insegnato oggi anche in Oriente dal suo discepolo Swami Kriyananda, è una di quelle ramificazioni, che è nata da un discepolo molto avanzato di Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar. Trattandosi di un termine generico che si riferisce a molte pratiche di Raja e Hatha Yoga, il termine *Kriya* viene utilizzato oggi da molti insegnanti che si riferiscono a pratiche simili, ma distinte, rispetto a quelle insegnate da Lahiri Mahasaya. In Internet troverai decine di migliaia di riferimenti.

QUAL È IL *KRIYA* MIGLIORE?

Quando questa domanda venne rivolta a una yogini molto avanzata, in India, ella rispose: “Quello che ti viene dato dal tuo guru”. Non è la tecnica in sé che conduce automaticamente alla liberazione, sebbene una pratica corretta porti risultati benefici a chi vi si dedica. Tale pratica, del resto, è possibile solo grazie alle benedizioni del guru, che usa la tecnica come uno strumento di liberazione per i suoi discepoli. Come diceva Yogananda: “Il *Kriya* più la devozione funzionano come la matematica”.

«La legge del *Kriya Yoga* è eterna. Essa è vera come la matematica; al pari delle semplici regole dell’addizione e della sottrazione, anche la legge del *Kriya* non potrà mai essere soppressa. Date pure alle fiamme tutti i libri di matematica: le persone inclini

alla logica riscopriranno sempre tali verità; distruggete tutti i libri sacri sullo yoga: le sue leggi fondamentali verranno nuovamente alla luce ogni qual volta comparirà un vero yogi capace di pura devozione e, quindi, di pura conoscenza».

~*Autobiografia di uno yogi*, edizione del 1946, Ananda Edizioni

A causa della necessità delle benedizioni del Guru, il *Kriya* che proviene da Babaji viene dato con una “iniziazione”, una cerimonia durante la quale il potere e le benedizioni del guru si trasferiscono nel discepolo, dandogli la capacità di eseguire correttamente la tecnica.

QUAL È IL GURU MIGLIORE?

Il tuo; quello a cui appartieni. Tra i maestri autorealizzati non c’è competizione. A ognuno di loro Dio ha affidato delle anime da guidare. Perciò non è il guru che sceglie i suoi discepoli, né è il discepolo a scegliere il suo guru. Questo è l’autentico “matrimonio celebrato in cielo”, tra due anime che Dio ha unito fino a che la morte (dell’ego del discepolo) non le separi, quando il discepolo tornerà a fondersi con l’oceano cosmico della coscienza. Nel suo ultimo messaggio ai discepoli, Gesù disse:

«Ho fatto conoscere il tuo nome agli uomini che mi hai dato dal mondo. Erano tuoi e li hai dati a me ed essi hanno osservato la tua parola ...

Padre santo, custodisci nel tuo nome coloro che mi hai dato, perché siano una cosa sola, come noi» ~ (Gv 17,6-11).

COME POSSO SAPERE QUAL È IL GURU CHE È STATO SCELTO PER ME?

Il guru si manifesterà ai suoi discepoli nel momento della loro vita in cui saranno pronti a percepirlo e a riceverlo. In un modo o nell’altro i maestri “chiamano” i loro discepoli. Possono farlo in modi tanto diversi quanto sono diversi i discepoli. Può accadere incontrando il guru di persona. Oppure attraverso la parola scritta, come nel caso di *Autobiografia di uno yogi* di Yogananda, riferendosi alla quale egli stesso disse di aver infuso le sue vibrazioni in ogni parola. Oppure attraverso le pratiche spirituali che il maestro insegna. O attraverso il magnetismo della compagnia dei suoi discepoli o di coloro i quali trasmettono ad altri le sue vibrazioni e il suo messaggio. Potrebbe accadere attraverso la sua opera spirituale, che attrae chi è in sintonia con il maestro. Il contatto può verificarsi anche in sogno o in visione, udendo la sua voce o guardando una sua fotografia.

Ciò che è importante per un aspirante discepolo è sintonizzarsi con le vibrazioni di un maestro, usando tutti i mezzi a sua disposizione, per poi ascoltare interiormente una risposta che giunge dall’anima. La risposta si manifesta sotto forma di amore profondo, o gioia, o dalla semplice certezza di aver trovato la propria casa.

POSSO PRATICARE IL *KRIYA* ANCHE SE IL MIO GURU È GESÙ?

Secondo Yoganandaji, Gesù stesso insegnò ai suoi discepoli una tecnica molto simile al *Kriya*, che era adatta a quei tempi. Fu Gesù in persona che chiese a Babaji di inviare qualcuno in Occidente per insegnare ai suoi discepoli le pratiche attraverso le quali avrebbero potuto entrare in comunione interiore con la sua Coscienza Cristica. È per questo motivo che Yogananda ha inserito Gesù nella linea di maestri del *Kriya Yoga*.

DEVO RINUNCIARE ALLA MIA RELIGIONE E ALLA MIA CHIESA PER RICEVERE L'INIZIAZIONE AL *KRIYA*?

Lahiri Mahasaya dette l'iniziazione al *Kriya Yoga* a induisti, cristiani, musulmani e anche atei, dicendo che nessuno deve rinunciare alla sua religione per seguire questo sentiero.

«Un tratto significativo della vita di Lahiri Mahasaya fu quello di concedere l'iniziazione al *Kriya* a persone di ogni fede religiosa. Non soltanto induisti, ma anche musulmani e cristiani, furono annoverati fra i suoi principali discepoli. Monisti e dualisti, fedeli di ogni credo o non affiliati ad alcuna religione ufficiale, tutti venivano accolti con imparzialità e istruiti dal guru universale... Il grande guru incoraggiava i suoi vari allievi ad attenersi alla buona disciplina tradizionale della propria fede di appartenenza. Ponendo l'accento sulla natura onnicomprensiva del *Kriya* quale metodo pratico di liberazione, Lahiri Mahasaya lasciava ai suoi *chela* la libertà di esprimere la propria vita in conformità con il proprio ambiente e la propria educazione».

~Autobiografia di uno yogi, edizione del 1946

PER RICEVERE L'INIZIAZIONE AL *KRIYA* DEVO PRIMA DIVENTARE UN DISCEPOLO?

Il *Kriya* viene dato con un'iniziazione, in un contesto cerimoniale che sottolinea la sacralità di quel momento, durante il quale il potere trasformante del guru si trasferisce al discepolo, dandogli la capacità di comprendere e praticare profondamente le tecniche liberatrici. Una tecnica tanto avanzata non viene offerta a chi intende seguire gli insegnamenti a modo suo, ma a coloro che sono disposti e preparati a praticarle seguendo le istruzioni del guru. Se da parte del discepolo c'è questo atteggiamento di disponibilità, apertura e umiltà, il guru può dare più di quanto darebbe a chi prova per gli insegnamenti una mera curiosità.

Swami Kriyananda spiega:

«Il progresso spirituale senza l'aiuto di un vero, o Sat, guru non può che essere lento, casuale, incerto e a volte pericoloso. In India, dove la spiritualità è stata studiata per migliaia di anni – non come una religione, ma come una scienza pratica (“pratica” nel senso di risultati effettivamente raggiunti) – la tradizione antica ha sempre sostenuto

che un vero guru sia la conditio sine qua non per il successo sul sentiero spirituale. Molte persone spiritualmente ignoranti, perfino in India, insistono nell'affermare che con il livello di alfabetizzazione ormai raggiunto e con la facilità con cui oggi si possono trovare i libri, gli insegnamenti spirituali sono accessibili praticamente a tutti, e quindi un guru non è più necessario. In verità, la diffusione della capacità di leggere e scrivere ha avuto un effetto poco felice: la divulgazione non solo del sapere, ma anche dell'ignoranza!

La vera comprensione non proviene dal ragionamento intellettuale, ma dall'intuizione. La sintonia interiore e intuitiva con la coscienza del guru conduce al risveglio spirituale nel modo più diretto e sicuro».

~L'essenza della Bhagavad Gita, Ananda Edizioni

HO GIÀ UN GURU, MA NON INSEGNA IL *KRIYA YOGA*. POSSO RICEVERE L'INIZIAZIONE TRAMITE ANANDA?

Quando accettiamo la presenza di un guru nella nostra vita, significa che abbiamo fede che egli ci darà esattamente ciò di cui abbiamo bisogno. Una volta trovato il tuo guru, pratica fedelmente ciò che egli ti ha trasmesso. Essere un “discepolo” significa anche accettare la “disciplina” del guru e usare gli strumenti che egli ci dà con sempre crescente devozione, profondità e costanza.

PROVO AMORE PER YOGANANDA, MA MI SENTO PIÙ ATTRATTO DA UNO DEI MAESTRI DI QUESTO SENTIERO CHE LO HANNO PRECEDUTO. DOVREI SEGUIRE COMUNQUE IL SENTIERO DEL *KRIYA* TRAMITE ANANDA?

Leggendo *Autobiografia di uno yogi* è facile sentirsi attratti da tutti i maestri del *Kriya*, grazie alla devozione che Yogananda provava per ognuno di loro. Egli non scrisse di sé, ma di loro. Come loro diretto discendente spirituale, Yogananda è un canale per le loro benedizioni e per la scienza del *Kriya* che insegnano. Se senti amore e rispetto per Yogananda e anche per uno dei suoi predecessori, e ti senti ispirato dal modo in cui il *Kriya* è presentato ad Ananda come pratica vitale per la vita quotidiana, sei benvenuto e incoraggiato a seguire il tuo sentiero del *Kriya* qui. Tutti i maestri del *Kriya* benediranno la tua pratica attraverso i loro canali diretti.

HO RICEVUTO L'INIZIAZIONE AL *KRIYA* DA UN ALTRO INSEGNANTE. POSSO PARTECIPARE ALLE VOSTRE INIZIAZIONI E RICEVERE IL SOSTEGNO DEI VOSTRI INSEGNANTI?

Ogni linea di *Kriya* ha il suo modo specifico di strutturare le tecniche. Dovresti rivolgerti alla linea alla quale sei stato iniziato e chiedere consiglio alla persona che ti ha iniziato, o ai suoi seguaci.

Se, tuttavia, hai la sensazione di non essere stato completamente consapevole dell'impegno che prendevi al momento dell'iniziazione, e volessi prepararti a ricevere il *Kriya* tramite Ananda, ti invitiamo a parlare personalmente con uno dei nostri insegnanti di *Kriya Yoga*.

PRENDENDO L'INIZIAZIONE AL *KRIYA*, CHE IMPEGNO MI ASSUMO ESATTAMENTE?

Affermi il tuo discepolato a Dio e agli *avatar* del *Kriya Yoga*, e ti impegni a praticare fedelmente e con regolarità le tecniche del *Kriya* come ti sono state insegnate, almeno due volte al giorno. Prometti anche di non rivelare le tecniche a nessuno a meno che tu non sia stato autorizzato a farlo.

È POSSIBILE PROVARE A PRATICARE IL SENTIERO DEL *KRIYA YOGA* PRIMA DI ASSUMERMI L'IMPEGNO DEL DISCEPOLATO?

Yogananda ha indicato delle pratiche preparatorie che possono essere utilizzate quotidianamente da tutti: gli Esercizi di ricarica e la tecnica di concentrazione Hong-So. È possibile ricevere grandi benefici praticando queste tecniche e studiando gli scritti di Yogananda e Kriyananda, cercando anche di rivolgersi, quando possibile, a un centro Ananda per partecipare ai corsi sul sentiero del *Kriya*. Applicando i principi ed eseguendo le pratiche, comincerai ad avere un rapporto personale con i guru e un'esperienza diretta dei benefici che le tecniche portano alla tua coscienza, al tuo benessere interiore e alla tua vita quotidiana. Per aiutarti a capire se il sentiero del *Kriya* e i suoi maestri sono giusti per te, puoi "fingere" che lo siano e seguirli come farebbe un discepolo, accogliendoli in ogni ambito della tua vita. Puoi "fidanzarti" con Yogananda invitandolo nel tuo cuore, nella tua casa, nella tua famiglia, nel tuo luogo di lavoro, coinvolgendolo intimamente nelle tue attività, nelle tue decisioni e nei tuoi progetti. Dopo un periodo di "fidanzamento", saprai se questo sentiero è per te. A quel punto, potrai prendere un impegno più formale attraverso l'iniziazione al discepolato.

QUANTO DEVO ASPETTARE PRIMA DI RICEVERE L'INIZIAZIONE AL *KRIYA*?

Non si tratta di far passare del tempo, ma di impegnarti nella pratica quotidiana delle tecniche di base del sentiero del *Kriya Yoga*. Una volta stabilita una regolare routine quotidiana, puoi frequentare corsi di preparazione al *Kriya*, durante i quali ti verranno insegnate altre pratiche. Di solito si chiede di far passare un periodo di circa sei mesi dal momento in cui la pratica diventa quotidiana. Poiché in genere si ha bisogno di circa sei mesi per diventare discepoli e instaurare una pratica regolare, è possibile ricevere l'iniziazione più o meno entro un anno. Per ricevere l'iniziazione, è necessario che tu dedichi alle pratiche almeno quarantacinque minuti due volte al giorno.

PERCHÉ È NECESSARIA UNA PREPARAZIONE COSÌ LUNGA? NON POSSO IMPARARE SUBITO LA TECNICA?

Il *Kriya* è una tecnica di meditazione *avanzata*, che richiede un elevato grado di concentrazione e un forte sistema nervoso centrale, che sia in grado di sostenere l'accresciuto flusso di energia risvegliato dalla pratica. Chi non ha sviluppato queste capacità non sarà in grado di percepire il movimento dell'energia del *Kriya*, oppure, in alcuni casi, non riuscirà a controllare l'accresciuto flusso di energia. Yogananda stesso ha dato queste indicazioni:

«Il *Kriya Yoga* non viene dato fino a che il devoto non ha praticato altre tecniche altamente avanzate, preparando la mente alla suprema benedizione che giunge con quella tecnica più elevata. L'esperienza mi ha dimostrato la necessità di seguire questa regola generale».

PER ESSERE INIZIATO DEVO VENIRE AD ANANDA?

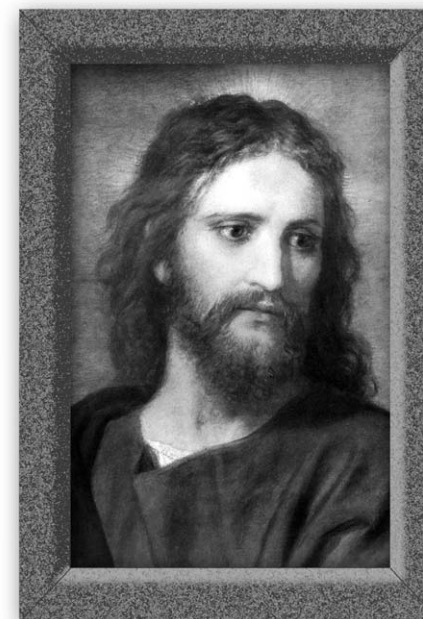
Le iniziazioni al *Kriya* vengono date ad Ananda quattro volte l'anno dai *Kriyacharya* (insegnanti di *Kriya*) che sono stati autorizzati da Swami Kriyananda. Questi insegnanti, inoltre, si recano regolarmente anche in altre località per dare le iniziazioni.

UNA VOLTA RICEVUTO IL *KRIYA*, POSSO TORNARE PER LE CERIMONIE DI INIZIAZIONE IN CUI I MIEI AMICI LO RICEVONO PER LA PRIMA VOLTA?

Se ti è possibile, cerca di partecipare a tutte le cerimonie di iniziazione, soprattutto nel primo anno. Le benedizioni che si ricevono durante le cerimonie del *Kriya* ci aiutano enormemente nel nostro progresso spirituale. A ogni iniziazione siamo in grado di comprendere le pratiche più profondamente. Quando Yogananda era in vita, i suoi discepoli partecipavano a tutte le iniziazioni.

HO SENTITO PARLARE DI LIVELLI SUPERIORI DI *KRIYA*. QUANTI CE NE SONO?

Il nostro sentiero del *Kriya Yoga* prevede quattro livelli di iniziazione. Dopo che avrai praticato regolarmente le tecniche di base del *Kriya* per almeno due anni e ti sentirai pronto ad aumentare la durata delle tue meditazioni, potrai chiedere il permesso di ricevere l'iniziazione al secondo *Kriya*. Dopo almeno un anno di pratica quotidiana delle tecniche del primo e del secondo *Kriya*, e impegnandoti ad allungare le tue meditazioni, potrai ricevere le iniziazioni di terzo e quarto livello, che vengono date insieme. Ananda offre dei corsi di preparazione per ognuno di questi livelli.

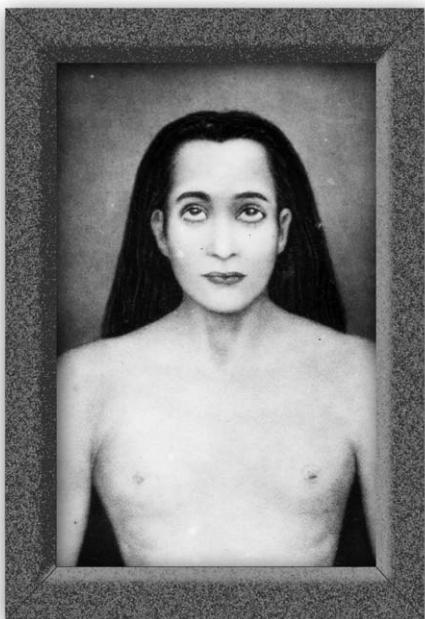


GESÙ CRISTO

«Lo vedo nella mia mente così come era in realtà: il Cristo orientale. Molti pittori hanno cercato di darGli occhi azzurri e capelli chiari, ma Egli era un vero orientale ... per nascita, sangue ed educazione. I Magi d'Oriente, che venivano dall'India orientale, andarono a rendergli onore quando nacque, poiché sapevano che era uno dei più grandi messaggeri venuti a portare la Verità.

Il supremo Messaggio di Gesù Cristo è vivo e prospero in Oriente e in Occidente. L'Occidente si è occupato di perfezionare l'uomo fisico, mentre l'Oriente ha sviluppato l'uomo spirituale. Oriente e Occidente sono entrambi unilaterali. Non è strano osservare come – forse a causa di un Piano segreto di Dio – l'Oriente, bisognoso di sviluppo materiale, sia stato invaso dalla civiltà materiale occidentale! A sua volta l'Occidente, bisognoso di equilibrio spirituale, è stato silenziosamente ma decisamente invaso dalla filosofia indù!»

~ Paramhansa Yogananda, "Il Cristo orientale" ~

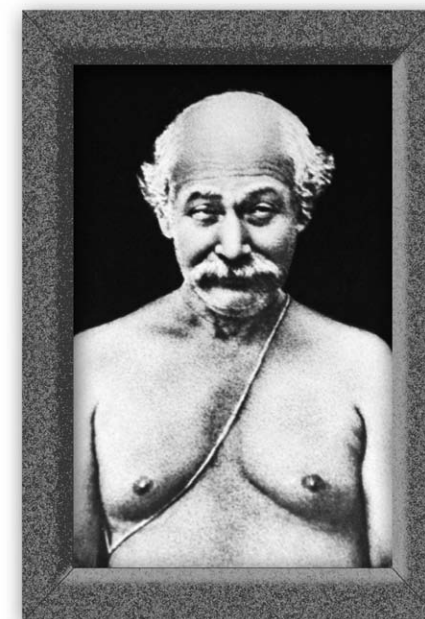


BABAJI

«I picchi rocciosi dell'Himalaya settentrionale vicino a Badrinarayan sono tuttora benedetti dalla presenza vivente di Babaji, guru di Lahiri Mahasaya. Il maestro, che vive ritirato dal mondo, conserva il proprio corpo fisico da secoli, forse da millenni... La missione di Babaji in India è stata quella di assistere i profeti nel portare a termine gli speciali incarichi assegnati loro dal Divino. Egli, pertanto, è degno del titolo di Mahavatar (Grande Avatar)...

Il Mahavatar è in comunione costante con Cristo; insieme essi emanano vibrazioni di redenzione e hanno predisposto la tecnica spirituale di salvezza adatta all'epoca attuale. L'opera di questi due maestri pienamente illuminati – uno con il corpo, l'altro senza – è quella di ispirare le nazioni a rinunciare alle guerre suicide, agli odi razziali, al settarismo religioso e ai mali del materialismo che, come un boomerang, si ritorcono contro l'umanità. Babaji è perfettamente a conoscenza delle tendenze in atto nei tempi moderni, in special modo dell'influsso e della complessità della civiltà occidentale, ed è conscio della necessità di diffondere i metodi di autoliberazione dello yoga tanto in Occidente quanto in Oriente».

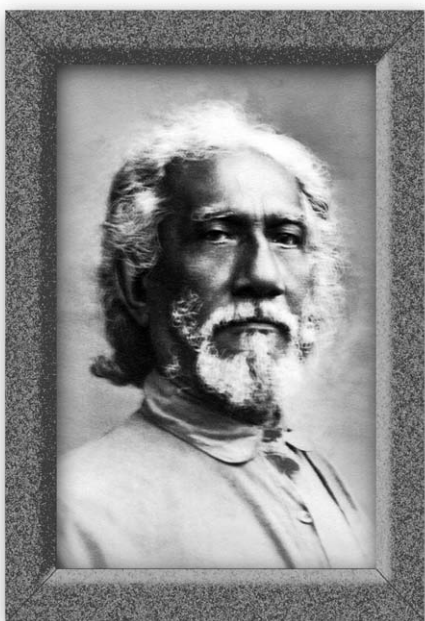
~ Autobiografia di uno yogi, edizione del 1946 ~



LAHIRI MAHASAYA

«Lahiri Mahasaya, il Maestro del mio Maestro, era un profeta ideale e un uomo simile al Cristo, benché fosse sposato e si occupasse dei doveri della vita comune. Possiamo immaginare i santi nelle foreste, ma quando li incontriamo nelle giungle della civilizzazione, si accende in noi la speranza di salvezza spirituale per gli uomini del mondo. Fu Lahiri Mahasaya a dare nuova vita al sistema dello Yoga in India; egli fu anche l'araldo dello Yoga nel Bengala. Era un profeta del mondo, ma non era di questo mondo. Aveva poteri miracolosi. I suoi insegnamenti yogici per la vita, vale a dire come essere attivi nella calma e calmi nell'attività, sono adatti agli uomini d'affari che nutrono aspirazioni spirituali tanto quanto alle persone che, in ogni ambito dell'esistenza, cercano una maggiore realizzazione spirituale».

~ Paramhansa Yogananda ~



SRI YUKTESWAR

«Tu, Luce della mia Vita, sei venuto a diffondere il fulgore della saggezza lungo il sentiero della mia anima. Secoli di oscurità sono svaniti al sopraggiungere del tuo luminoso aiuto. Come un bambino capriccioso ho pianto per la mia Madre Divina, ed Ella è venuta a me nelle sembianze del mio Guru, Swami Sri Yukteswar. In quell'incontro, o mio Guru, una scintilla si è levata da te e le fascine del mio anelito per Dio, accatastate nel corso delle incarnazioni, hanno preso fuoco, divampando in beatitudine. Tutte le mie domande hanno trovato risposta, al tuo fiammante tocco dorato. Un appagamento incessante ed eterno mi ha colmato attraverso la tua gloria ...

Le nostre anime si sono incontrate dopo anni di attesa. Hanno vibrato in un fremito onnipresente. Ci siamo incontrati qui perché ci eravamo già incontrati prima. Insieme voleremo alle Sue rive e lì distruggeremo per sempre la nostra aerea forma finita, dissolvendoci nella vita infinita.

Mi inchino a te come voce udibile del Dio silenzioso; mi inchino a te come porta divina che conduce al tempio della salvezza ...».

~ Sussurri dall'Eternità di Paramhansa Yogananda, a cura di Swami Kriyananda ~



PARAMHANSA YOGANANDA

«Mukunda Lal Ghosh, divenuto in seguito conosciuto nel mondo come Paramhansa Yogananda, era figlio di un dirigente delle Ferrovie Bengal-Nagpur; come tale, gli si aprivano davanti, una volta cresciuto, prospettive di ricchezza e influenza sociale. Non era però questo il mondo che lo attraeva. Fin dalla più tenera infanzia, il suo desiderio più ardente era stato per Dio, nutrito con l'intensità che altri riservavano all'amore umano o a riconoscimenti profani ...

Subito dopo aver superato l'esame di licenza superiore, Mukunda incontrò il suo guru, il grande Swami Sri Yukteswar di Serampore, nel Bengala. Ai piedi di questo grande maestro egli raggiunse, nello spazio sorprendentemente breve di sei mesi, il sublime stato del samadhi, l'unione incondizionata con Dio. Il suo guru lo trattenne nell'ashram ancora nove anni e mezzo, preparandolo alla sua missione: la diffusione dello yoga in Occidente. «L'Occidente» gli spiegò Sri Yukteswar «ha raggiunto un alto livello di sviluppo materiale, ma ha trascurato l'evoluzione spirituale. È volontà di Dio che tu svolga il ruolo di insegnare all'umanità l'importanza dell'equilibrio fra l'aspetto materiale e quello più intimo, spirituale della vita».

~ Il Sentiero, Swami Kriyananda ~

Capitolo Sesto

CHE COSA DICONO I *KRIYABAN*

«La vita di un *Kriya Yogi* avanzato è influenzata non dagli effetti delle azioni passate, ma esclusivamente dalle indicazioni della sua anima... Il metodo superiore del vivere ascoltando l'anima libera lo yogi che, una volta uscito dalla prigione del suo ego, respira l'intensa brezza dell'onnipresenza». ~ *Paramhansa Yogananda*

«L'unico, più importante evento nella mia vita è stato prendere la mia prima Iniziazione al *Kriya*, ad Ananda nel 1975. Da quella volta ho praticato il *Kriya* regolarmente e con fedeltà e posso dire, senza alcuna riserva, che tutte le promesse che i nostri Guru fanno a riguardo del *Kriya Yoga* e ciò che esso può fare per il nostro progresso spirituale sono molto, molto vere, anzi sono ancora più vere di quanto essi dicano!». ~ *S.S.*

«Per tutta la mia vita ho cercato un sentiero spirituale. Ho provato diverse tecniche di meditazione. Ho visitato molte chiese diverse. La prima volta che arrivai ad Ananda, presi parte ad un seminario e potei vedere la gioia interiore di coloro che lavoravano là. Loro hanno quello che io sto cercando, pensai. Presi il *Kriya Yoga*. Molti miei amici hanno notato in me un cambiamento. Le mie meditazioni sono diventate sempre più profonde. Ho veramente trovato la gioia interiore!». ~ *V.P.*

«Non potete immaginare quanto la mia vita sia cambiata dal momento in cui ho deciso di praticare il *Kriya Yoga*. La gran parte delle volte mi sento gioiosa - occhi gioiosi, viso sorridente, energia che scorre nel mio corpo, una solida visione della vita, fede in qualcosa al di fuori di me, qualcosa di molto più grande». ~ *F.B.*

«La benedizione dei nostri Guru è rimasta con me. Questo weekend dedicato al *Kriya* è stato così speciale! Diciassette anni fa ho letto l'*Autobiografia di uno yogi* e ho capito che quella era la mia via. Ma la vita qualche volta non è facile e mi sono allontanata da essa. Questo fine settimana mi sono sentita benedetta e una prescelta nel ricevere questi sacri insegnamenti». ~ *K.B.*

«Il *Kriya* mi ha aiutato a vedere le cose nella giusta prospettiva. Sento che i miei sentimenti sono più equilibrati, le mie idee organizzate in modo più chiaro, la mia devozione è aumentata e i miei attaccamenti diminuiti. Non sento più il bisogno di mangiare tanto spesso come prima e le mie parole hanno un effetto più incisivo sugli altri e sugli eventi». ~ *O.P.*

«Uso il *Kriya* per concentrarmi intensamente, anche su di un solo pensiero, concetto o problema. In questa pratica, ho scoperto il *Kriya* fantastico per risolvere i problemi in quanto crea un centro di pace e calma in un mondo frenetico, disorganizzato ed esigente». ~ *K.W.*

«Non riesco a esprimere a parole la potenza di questo weekend. L'esattezza del programma di preparazione, l'accuratezza dell'istruzione, la programmazione e la sequenza delle lezioni, l'energia degli altri membri del nostro gruppo di preparazione al *Kriya* hanno creato gli ingredienti per un fine settimana molto speciale e per una profonda iniziazione al *Kriya*». ~ *G.K.*

«Sono un *Kriyaban* da trent'anni e il *Kriya Sangha* di Ananda mi è stato di grande aiuto. Molti di noi vivono lontani da altri *Kriyabans* e avere ispirazione e consigli pratici su base regolare può aiutare a mantenere energetica la nostra pratica... Ogni volta che la mia energia vacilla sembra il momento in cui ricevo una mail dal *Kriya Sangha* che mi ricorda che non sono l'unico a praticare. Sembra sempre esserci un nuovo approccio alla pratica per aiutarmi a ritornare sul giusto binario e di nuovo entusiasta. Che benedizione avere queste tecniche ed avere l'aiuto e il sostegno per praticare con regolarità!». ~ *S.D.*

«Non è stato fino a che sono stato iniziato al *Kriya Yoga* che le cose sono realmente cambiate per me. Ho i miei alti e bassi ma, come pratico il *Kriya*, esso mi riporta a ciò che è importante - ricercare ed effettivamente sentire la presenza del divino nella mia vita. Il *Kriya* mi riporta sempre sul sentiero verso Dio. Per me, il *Kriya Yoga* ha costituito la differenza tra l'avere una profonda e significativa vita spirituale ed essere ancora lì fuori a leggere libri, cercare, trastullarmi in cose inutili senza trovare niente di soddisfacente. Il *Kriya* funziona. Mi porta gioia, pace e una comunione con Dio che non ho mai ritenuto possibile nella mia vita». ~ *R.R.*

«Nulla mi può fermare ora che ho il *Kriya*. Mi sembra di avere trovato l'anello mancante nella mia ricerca spirituale». ~ *P.B.*

INFORMAZIONI UTILI

Ti consigliamo di visitare:

Il sito **www.anandaedizioni.it**
per i nostri libri e materiale didattico



Il sito **www.innerlife.it** per
acquistare online prodotti per
lo yoga e la meditazione



Il sito **www.anandaeuropa.org** per
per gli insegnamenti spirituali
di Yogananda online

Ananda Associazione

Via Montecchio, 61 / 06025 Nocera Umbra (PG)
+39 0742 813 620 / kriya@ananda.it

A differenza del
cammino teologico verso Dio,
lento e incerto come
un carro trainato da buoi,
il Kriya può essere giustamente
definito "la rotta aerea".

PARAMHANSA YOGANANDA



Per maggiori informazioni, visita il nostro sito

www.ananda.it

Ananda Associazione ❁ Via Montecchio, 61
06025 – Nocera Umbra (PG) ❁ TEL: +39 0742.81.36.20
FAX: +39 0742.81.35.36 ❁ EMAIL: kriya@ananda.it