

Essenza E Scopo Dello Yoga Le Vie Iniziatiche Al Trascendente

Millions of people practice some form of yoga, but they often do so without a clear understanding of its history, traditions, and purposes. This comprehensive bibliography, designed to assist researchers, practitioners, and general readers in navigating the extensive yoga literature, lists and comments upon English-language yoga texts published since 1981. It includes entries for more than 2,400 scholarly as well as popular works, manuals, original Sanskrit source text translations, conference proceedings, doctoral dissertations, and master's theses. Entries are arranged alphabetically by author for easy access, while thorough author, title, and subject indexes will help readers find books of interest.

Questo libro risponde a un desiderio di chiarezza avvertito da tutti coloro che amano o che vorrebbero conoscere, l'essenza di questa antica scienza iniziatica, al di là delle differenti scuole, tradizioni, Maestri, che se ne sono fatti interpreti. In effetti, contrariamente a quanto immaginato dalla maggioranza, con Yoga non si intendono solo degli esercizi fisici ma un complesso di conoscenze (i diversi rami dello Yoga), che si basano su informazioni inerenti l'Essere e la Realtà, convalidate e dedotte con lo stesso metodo di investigazione scientifico. Partendo dai fondamenti di questa antica disciplina e procedendo attraverso l'opera di tutti quei Maestri cui va il merito della sua diffusione, si sono voluti esporre i suoi diversi ambiti di applicazione, così da far comprendere che tutto ciò che appare frammentato (i vari Yoga), è in realtà una Totalità che si esprime attraverso la specificità di ogni sua parte. Ogni argomento introdotto è ampliato da una ricca bibliografia dove si trovano riuniti i testi più significativi sulla tematica; sono presenti inoltre numerosissime informazioni di carattere pratico, relative a scuole, riviste, musiche, librerie specializzate e siti web per fornire al lettore la libertà e la responsabilità di incidere autonomamente sui modi e i tempi della propria formazione. La caratteristica didattica del testo, lo rende al tempo stesso validissimo per un neofita, per un ricercatore già esperto e per le stesse scuole. Si tratta della prima raccolta, in un solo libro, di gran parte delle conoscenze, informazioni e degli strumenti presenti e necessari per chi vuole immergersi, al grado e livello desiderato, sul vasto sentiero dello Yoga.

Varia - saggio (209 pagine) - Una guida teorica agli argomenti più importanti dello yoga. Un manuale che espone sinteticamente i principi generali della disciplina e propone le più importanti tecniche a essa correlate. Lo yoga è un'arte che ci insegna, attraverso il nostro corpo, il nostro respiro, la nostra creatività e la nostra voce interiore, a conoscerci e a migliorare noi stessi. La conoscenza dello yoga non è una questione di testa; piuttosto, come la fede e l'educazione, deve partire dal cuore. Maria Gerratana è nata a Modica, in Sicilia. Ha iniziato il suo cammino nello yoga nel 1980, conseguendo nel 1987 il diploma di yoga-terapia e perfezionamento alla pratica presso la "Scuola Internazionale Yoga" di Villa Era a Vigliano Biellese (Vercelli) con prestigiosi maestri tra cui il dottor Gharote e il dottor Bhole. Ha ricoperto il ruolo di presidente e insegnante di yoga dal 1987 presso il "Centro Culturale Kunalayanda" e dal 2003 presso il "Centro Yoga Vidya", entrambi di Modica (RG). Nel 1994 ha acquisito un ulteriore diploma di abilitazione all'insegnamento delle tecniche yoga presso la scuola di formazione della "Federazione Italiana Yoga" di Roma con maestri come Wanda Vanni, Antonio Nuzzo e altri ancora. Ha partecipato a numerosi convegni e seminari sulle tecniche e teoria yoga e seminari di massaggio ayurvedico, perfezionando la sua competenza professionale. Ha seguito, inoltre, svariati corsi di danza classica, teatro-danza, danza-terapia, danza afro-brasiliana, danza afro-jazz, corsi di psicomotricità, educazione al movimento, danze internazionali di musica e movimento, linguaggio verbale e non verbale.

Violenza, guerre, ingiustizie, fame e povertà per un miliardo e mezzo di esseri umani, devastanti malattie psichiche, disoccupazione, precarietà generalizzata, crisi economica planetaria sono sintomi e segni del tempo in cui viviamo e che nel corso del Novecento si sono esasperati e intensificati: di essi R. Guénon (1886-1951) tenta di mettere a fuoco le premesse nell'oblio progressivo della Tradizione e nell'avvento finale della Modernità. Guénon, grande pioniere di quel nuovo modo di fare filosofia che da un paio di decenni si propone come "filosofi a interculturale" e rappresenta lo sforzo di superare una volta per tutte l'ideologia coloniale, cioè la convinzione che la cultura occidentale non solo sia superiore alle altre innumerevoli culture che hanno abitato e abitano il pianeta, ma anche sia depositaria della vera filosofia, della vera religione, della vera scienza etc., interpreta questo tempo come l'ultima fase del Kali-yuga, l'"età oscura" prevista dalle scritture tradizionali hindu. Eppure non c'è nulla di conservatore o "reazionario" nella sua critica del Moderno, persino più radicale della critica di Marx alla società capitalistica e della critica di Nietzsche alla "decadenza" occidentale. La modernità, nello scenario di quell'immenso processo alchemico che è la "storia", fuori da ogni illusione "progressista", è epoca cruciale da attraversare necessariamente e integrare perché, oltre la sua stessa dissoluzione post-moderna, si rimani in pienezza la Sapienza originaria, perenne novità, nell'evento di "nuova terra e nuovo cielo".

Estasi mistica, coscienza cosmica, esperienza oceanica, esperienza trascendentale, nirvana, samadhi, satori... In cosa consistono questi stati alterati di coscienza? Come vi si può accedere? La realtà è limitata solo a ciò che i nostri cinque sensi percepiscono? Pierre Weil ha dedicato la sua vita allo studio della natura della coscienza umana. In questa sua introduzione alla Psicologia Transpersonale, egli ci dimostra che nell'uomo esistono infinite potenzialità di crescita. Nelle sue parole: "L'uomo contiene le potenzialità di un immenso seme, che può aprirsi, crescere e svilupparsi. Realizzare tali potenzialità è lo scopo fondamentale di ogni essere umano. Questo libro presenta le tappe e le fasi del recesso evolutivo, propone la mappa di un possibile percorso. Ma tocca al lettore mettersi in cammino, nessuno può percorrere la strada al suo posto. Egli può procedere come vuole e se lo vuole, con un maestro o senza maestro, ma sempre guidato dalla sua forza interiore."

Essenza e scopo dello yoga. Le vie iniziatiche al trascendente Patañjali Yogas?tra - Il "punto di vista" dello Yoga. Vol I - Yama e Niyama, delle astensioni e delle osservanze Youcanprint

Il libro è un'autobiografia nella quale l'autrice ripercorre tutti i momenti fondamentali del suo cammino spirituale: gli incontri con diversi maestri e con gruppi di diverse scuole esoteriche, le prove iniziatiche, i viaggi esteriori ed interiori, le piccole e grandi realizzazioni spirituali. L'autrice racconta come il cammino spirituale abbia cambiato completamente la sua vita sin da quando, appena adolescente, si è trovata a vivere parallelamente alla crescita reale la sua crescita spirituale. Vengono riportati integralmente gli insegnamenti orali ricevuti, che le hanno tracciato una mappa di quel cammino che l'ha condotta ad esplorare l'ignoto. L'antroposofia, il Raja-Kriya yoga, l'ermetismo e l'alchimia, in una pratica assidua e costante, le hanno rivelato profonde analogie con lo sciamanesimo di Castaneda e la Quarta Via di Gurdjieff: percorsi che, pur

apparentemente diversi, sono confluiti coerentemente in un cammino unico e personale, lungo il quale ogni incontro, ogni libro e ogni insegnamento hanno avuto importanza. Gli insegnamenti dei vari maestri si sono via via riuniti come ad essere frammenti destinati a formare un quadro completo e ricco di significati. E l'ignoto, sempre imprevedibile e sorprendente, ha condotto l'autrice lungo sentieri prima inimmaginabili. Se diventa pratica costante, vissuta in ogni attimo dell'esistenza, la spiritualità si intreccia profondamente con la vita, dando origine a misteriose coincidenze e incredibili esperienze, delle quali viene data ampia testimonianza in questo libro.

Los upanisads son parte integrante de los Vedas, representan una rama de la Tradición Primordial y constituyen la esencia misma del Vedanta. La expresión Vedanta (fin de los Vedas) debe ser entendida en su doble significado de conclusión y de fin, ya que lo enseñado constituye la finalidad última de todo conocimiento tradicional. El tema central de los Upanisads es la búsqueda de la Realidad última: por ello pueden considerarse textos metafísicos en su acepción más real. De hecho los Upanisads son instrumentos de realización, para lo cual ofrecen una secuencia acabada y concisa, que poco o nada concede a la mente analítica.

Asanas, Mudra, Mantra, Pranayama, Ayurveda Lo yoga totale per la cura della mente, del corpo e dello spirito a cura di Marco Mandrino "Hari Yoga" propone una visione ampia e diversificata sul mondo dello yoga e su tutti gli aspetti a esso correlati. Il testo è ricco di suggerimenti e indicazioni terapeutiche, energetiche, anatomiche per approdare a una pratica davvero integrale. Nel testo possiamo trovare illustrazioni e descrizioni dettagliate degli allineamenti per ogni asana, ma anche informazioni e nozioni sui loro effetti dal punto di vista fisico, energetico, emotivo, spirituale. Un libro da "mettere in pratica", adatto sia a un approfondimento degli appassionati dello yoga, sia ai neofiti che desiderano intraprendere con una buona guida il percorso di conoscenza e di benessere psicofisico che appartengono al mondo dello yoga, all'ascolto di sé, al qui e ora. I testi contenuti nel libro provengono da diversi insegnanti del corpo docenti della Scuola di Hari-Yoga, e mantengono inalterate le loro differenti modalità di approccio alla spiritualità e allo yoga, in linea con il pensiero della Scuola Hari-Om, per cui ogni diversità rappresenta una vera ricchezza e riconduce, comunque, a un'unica totalità. "Il testo è principalmente pratico, non teorico. Il nostro scopo finale consiste nel dimostrare che la spiritualità non è frutto di una raccolta d'informazioni o esperienze ma è "pratica", svolta qui e ora. Per questo crediamo possa essere apprezzato da persone mosse dalla curiosità e desiderose di ampliare la conoscenza dello yoga. Non è dedicato ai principianti o agli esperti (anche perché crediamo siano solo sovrastrutture mentali), è per tutti coloro che cercano di ampliare il proprio livello di conoscenza." (Dalla prefazione di Marco Madrino) Con oltre 200 fotografie che illustrano con dovizia di particolari le posizioni yoga, i mudra e le tecniche pranayama

Le opinioni dei lettori "Didatticamente molto valido per apprendere i fondamentali e migliorare la propria tecnica di esecuzione" (Maurizio, Macrolibrarsi) "Molto bello, approfondito ma non prolisso nelle descrizioni delle posture" (Roberta, Il Giardino dei Libri) "Questo è un bel libro perché è tutto da mettere in pratica sia per esperti che per chi si sta avvicinando al mondo dello yoga." (Auroraluce, Macrolibrarsi) Lo yoga secondo Vasistha è un immenso poema composto da più di 28.000 versetti (pari a diverse Bibbie messe insieme) redatto nel IX secolo in sanscrito dal leggendario Vasistha. Benché noto e venerato in India da tutti i saggi, tradotto in persiano e fonte delle Mille e una notte, tale insolito testo è ancora praticamente sconosciuto in Occidente. Un monaco indù, Swami Jnânanda Bhârati, lo condensò in meno di duemila versetti, ed è questo appunto L'essenza dello Yoga Secondo Vasistha, un gioiello di spiritualità presentato, per la prima volta, al pubblico italiano. I lettori antichi e moderni hanno cercato di ricollegare questa specie di Mille e una notte filosofico a una scuola oppure a una religione, ma alla fine hanno compreso che si tratta di un'impresa vana. Questo è un poema inclassificabile, pur veicolando un messaggio non dualista: il mondo, i nostri terrori e i nostri idoli sono fatti della sostanza dei sogni. Vasistha Yoga: vivere liberi dall'immaginazione e risvegliare la coscienza Il leggendario saggio Vasi??ha è chiaro: vivere per davvero significa vivere liberi dall'immaginazione. L'immaginazione è una malattia, e bisogna guarirne. In che modo questo è possibile? Utilizzando i suoi stessi incantesimi. Guarire il male per mezzo del male: è questa la terapia offerta dal saggio. La coscienza, che è priva di forme, continuamente immagina se stessa in innumerevoli forme, mondi, situazioni, come uno specchio che non può fare a meno di produrre riflessi. La coscienza, però, si smarrisce in questa creatività senza sosta e mai riesce a trovare se stessa. Lo scopo del saggio è il risveglio della coscienza, che può così riconoscere la sua libertà di sempre, per fruire della pienezza dei suoi poteri, invece di subirla. Per porre un freno e liberarsi dell'immaginazione la cosa migliore è ricorrere all'immaginazione stessa. Per questo l'autore anonimo ci trasporta in un flusso di storie incatenate tra loro, come le storie che ci raccontiamo durante la giornata. Invece di rafforzare il chiacchiericcio alienante, però, questa sequenza di racconti ricchi di insegnamenti su saggezza e meditazione, ci immerge nella meraviglia e nel silenzio. Un testo magistrale adatto a tutti, una chiave indispensabile per entrare nella saggezza orientale.

«Nel mondo di oggi, dove gli specialisti spendono l'intera carriera analizzando uno o due versi della Bibbia, un professore che osa riassumere la Cristianità in 50 pagine può essere visto come un folle. Ma per i suoi tempi Smith stava facendo qualcosa di rivoluzionario». Newsweek «Intelligente, scritto in modo straordinariamente chiaro... rivela lo spirito di ciascuna fede». The New York Times «Il miglior libro, in unico volume, sulle religioni del mondo rimane Le religioni del mondo di Huston Smith» Library Journal

La ricerca interiore per essere davvero completa ed efficace si deve basare su un serio lavoro di destrutturazione dell'ego per mezzo di un intervento sulla nostra personalità e sui suoi condizionamenti psicofisici e anche su un costante percorso di meditazione e su una disciplina (sadhana) liberamente scelta che coinvolga ogni aspetto della vita. La ricerca interiore quindi coniuga la ricerca psicologica e la ricerca spirituale. L'una senza l'altra conduce spesso a gravi errori; il rischio costante dei ricercatori è di cadere nel narcisismo spirituale, senza neanche accorgersene. Questo libro esamina le tappe fondamentali di questa ricerca, i pericoli e le illusioni della mente, prendendo come riferimento lo Yoga Integrale di Sri Aurobindo e Mère.

AutoRicerca è una pubblicazione la cui missione è diffondere scritti di valore sul vasto tema della ricerca interiore. Questo quindicesimo numero contiene due testi scritti da Massimiliano Sassoli de Bianchi. Il primo è una versione dello Yoga Darshana di Patanjali, dove l'autore ha cercato di rendere le "formule" di Patanjali massimamente esplicite e auto-evidenti. Il secondo è

un vero e proprio manuale di pratica, ampiamente illustrato, in cui vengono esposte in modo chiaro ed accurato numerose tecniche di base dell'antica scienza dello Yoga.

Scritto nel 2009 - 2010, questo libro rappresenta 40 anni di sperimentazioni personali, e non sempre piacevoli. La nostra vita è molto complessa quindi, anche gli argomenti trattati sono diversi ma comuni a tutti noi, per poi fargli convergere nel settimo e l'ultimo capitolo. Un'analisi socio-psicologica, psico-quantistica, un viaggio nella mente umana e nei poteri che essa nasconde.

Pensieri che aiutano a conoscere meglio noi stessi e le nostre potenzialità innate. Si osserva l'impatto a livello personale, gruppi di persone che su larga scala. Da Ermete Trismegisto a Gesù e da Gesù ai nostri tempi, pensiero ermetico, magia, religione, scienza e conoscenza allo specchio, per capire l'infinita forza e magia della nostra mente. "...La fantascienza di oggi non è altro che la realtà di domani..." "Se la forza del pensiero funziona per un singolo individuo allora, essa può funzionare anche su larga scala, in base al numero di persone che ne fanno uso per lo stesso scopo e con la stessa devozione. In pratica è quello che dovrebbe essere Il Credo ed i principi della chiesa (o altro luogo di culto). La Magia Bianca suggerisce di usare i famosi "triangoli" ma, Il Credo è la base..." "Le varie culture, religioni davanti all'amore per il prossimo non esistono, esse diventano soltanto una..." - i.d

Swami Kriyananda ebbe la benedizione di lavorare personalmente con Yogananda mentre il grande Guru scriveva la sua ispirata interpretazione e, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con la sua coscienza, ha magistralmente completato questo opus magnum. 552 pagine. «Questo libro monumentale, commovente, entusiasmante, è indubbiamente la più importante opera spirituale comparsa negli ultimi cinquant'anni. Che dono! Che tesoro!» —Neale Donald Walsch, autore di *Conversazioni con Dio* «Kriyananda ha donato un'opera preziosa, che sarà accolta con entusiasmo in tutto il mondo». —Dr. Karan Singh, leader politico e spirituale indiano «Monumentale! Questo libro colmerà la mente di chiunque lo legga con rispetto e meraviglia». —Prof. Ervin Laszlo, Candidato Nobel per la pace «Kriyananda ha gettato sui versi della Bhagavad Gita una luce che aiuterà a illuminare il sentiero del risveglio per molti anni a venire». —Lama Surya Das, autore di *Gli otto gradini* «Kriyananda ha prodotto un gioiello di saggezza e compassione... Nel suo modo assolutamente unico, ha catturato la saggezza e la chiarezza della Gita...». —Fred Alan Wolf, fisico quantistico

L'incontro ed il dialogo con vari credi, in una società multietnica come la nostra, può non solo favorire una crescita personale, allargando i nostri orizzonti spirituali e culturali, ma portare anche ad una più profonda conoscenza, vicinanza e comprensione nei confronti del "diverso". Il grande teologo Hans Kung sosteneva che non ci sarà pace fra i popoli senza pace fra le religioni, e che non ci sarà pace fra le religioni senza una reciproca conoscenza. La realtà è che noi, in linea di massima, le altre religioni le conosciamo ancora poco e male, e, in più, sia nel passato che nel presente, le abbiamo viste spesso deformate e distorte da seguaci oltranzisti che le hanno usate come strumenti di potere, di violenza e di abuso. Ma, come afferma Papa Francesco, nessuna vera fede in Dio può portare alla morte, ma solo e unicamente alla Vita. Mai come oggi sono quindi importanti studi, ricerche, letture e, ancor più, vive esperienze concrete d'incontro e di dialogo, e questo è stato lo scopo dei tanti dibattiti e convegni organizzati dall'autrice con rappresentanti di credi diversi, qui sinteticamente riportati.

Il principio ispiratore del presente lavoro, scaturito nell'ambito del percorso personale, è costituito dalla ricerca e verifica sperimentale di un'ipotesi: non esistono "gli yoga", esiste "Lo Yoga". Senza volerne dare definizioni, ognuna delle quali sarebbe comunque riduttiva, sperimentare il ritorno ai Testi originari, cercando di penetrare, vivendoli, i Significati di tale insegnamento. Utilizzando il metodo della discriminazione, seguendo due principi cardine della Tradizione: Separare lo spesso dal sottile Riunire ciò che è sparso. L'utilizzo del termine "punto di vista" come traduzione di "Dar?ana" è conseguenza di una scelta precisa, di restare quanto più possibile aderente Yoga al Significato originale. Gli Yogas?tra di Patañjali costituiscono infatti il riferimento primario della Dar?ana Yoga. La formulazione degli Yogas?tra è strutturata in otto livelli (a?ga), compenetrati tra loro. Ne consegue equivalenza di yogas?tra e a????gayoga: due modi per identificare lo stesso corpus dottrinale. Lo ribadiamo: dottrina Tradizionale, destinata ad iniziati, intrinsecamente non decifrabile da chi non l'abbia sperimentata e vissuta direttamente con successo. I primi due livelli (a?ga), concernenti le astensioni (Yama) e le osservanze (Niyama) rappresentano, per la maggior parte delle persone, le colonne a fondamento dell'intero sistema. Il presente lavoro costituisce un preliminare tentativo di retta conoscenza, comprensione e realizzazione di essi. Trasferire il "Significato" espresso in un ambito storico-culturale ed esistenziale per molti aspetti distante da quello "occidentale" è impresa spesso affidata ad esperti di filosofia e/o filologia, non necessariamente coincidenti con persone che hanno intrapreso la Via Iniziatica. La scelta di riportare in modo sistematico citazioni dirette dalle fonti, piuttosto che riassumere le stesse, risulta obbligata volendo evitare il rischio di "interpretare l'interpretazione". Il curatore del presente lavoro ritiene che la conoscenza della sua identità sia estranea ai principi della Tradizione della quale si sente partecipe quale semplice Viandante ed aspirante Giardiniere. Lo pseudonimo utilizzato sintetizza l'essenza del percorso che sta affrontando.

Un libro a lungo atteso nel mondo dello Yoga. Uno dei più profondi commenti agli immortali Yoga Sutra (Aforismi) di Patanjali, la più importante scrittura di questa scienza millenaria.

Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda, il suo discepolo Kriyananda ci offre una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili a tutti e spazzando via alcune delle interpretazioni, affermatesi nel corso del tempo, che li rendevano oscuri e difficili da applicare.

Nel settembre 1995, Vimala Thakar decise di condividere con un gruppo di insegnanti yoga europei un'interpretazione alquanto desueta di questa Upanishad. In una cittadina dell'Himalaya questa saggia dell'era moderna ha cantato con gioia i dialoghi della Katha Upanishad rivolgendosi ai coloro nei cui cuori arde il fuoco della ricerca. Il contenuto dell'Upanishad è noto (il lungo dialogo avvenuto negli inferi tra Yama, il dio della morte, e il fanciullo Nachiketas, giunto nel regno dei morti per riscattare il padre che aveva donato in beneficenza le sue vacche più smunte e prive di latte), ma ella, con la sua interpretazione, pone l'accento sulla verità al di là di tempo e spazio. Tralasciando le implicazioni teologiche e mistiche, Vimala enfatizza l'essenza non-dualistica e olistica dell'Upanishad. Il sentiero tracciato non è unico, ma riguarda la conoscenza, la devozione e l'azione, i dialoghi presentano il sentiero universale dell'amore attraverso le parole che nascono dalla meditazione. Ella inoltre ricorda ai suoi allievi che questa Upanishad non è stata scritta per rispondere agli interrogativi della vita dopo la morte fisica, ma piuttosto per ricordarci che qui la morte riguarda quella dell'ego nello stato meditativo. Questo stato meditativo deve essere vissuto in ogni istante e durante ogni movimento della vita: è l'alchimia della vita.

Kriya Yoga Darshan e il testo fondamentale per la conoscenza e la comprensione dello yoga sia da un punto di vista della pratica sia da quello filosofia. Il testo contiene: La descrizione dei vari aspetti delle tecniche del Kriya Yoga messi a confronto con le spiegazioni degli Yoga Sutra di Patanjali e illustrata da 15 tavole esplicative. · La descrizione della tecnica del Kriya Yoga in

relazione al sistema dei Chakra, dei Kosha, dei Mudra, dei diversi Frana ed un approfondito esame del sistema dei tre corpi. Una dettagliata spiegazione dell'Astrologia Cosmica di Sri Yukteswarji ed un confronto tra il Kryia Yoga ed i cicli astrologici. - La legge della creazione in rapporto alla cosmogonia spirituale indiana e il percorso dell'anima dal mondo allo Spirito. Much more than a system of physical exercise for health, Yoga is a complex and ancient path to spiritual growth, enshrined in the Vedas and the Upanishads. Only by truly understanding its origins, philosophy and practices can we fully explore the limitless spiritual terrain in can lead us into. This unique book describes in detail the principles and spiritual origins of yoga, as well as the complex and comprehensive commitment each of us must make to practice it fully. It covers the various branches of yoga, its philosophical vision, and the practice of Yoga ethics, abstinence and observances. Through the wisdom and insights offered in this book we come to understand that yoga, in its various forms, is the bridge that leads the soul that is inside us to the Soul Divine.

[Copyright: 3438c4c11bce57dda506b0b80f6139a5](#)