

Kriya Yoga - *La sacra scienza della realizzazione del Sé*

"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.

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 trentacinque 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 e la pratica del pranayama, che ti aiuterà a sviluppare la capacità di eseguire correttamente il respiro Kriya. Ad Ananda Europa e presso alcuni gruppi di meditazione vengono tenuti dei corsi durante tutto l'arco dell'anno. Sono in corso di preparazione 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 "Preparazione al Kriya, primo livello" oppure scrivici per ricevere maggiori informazioni.