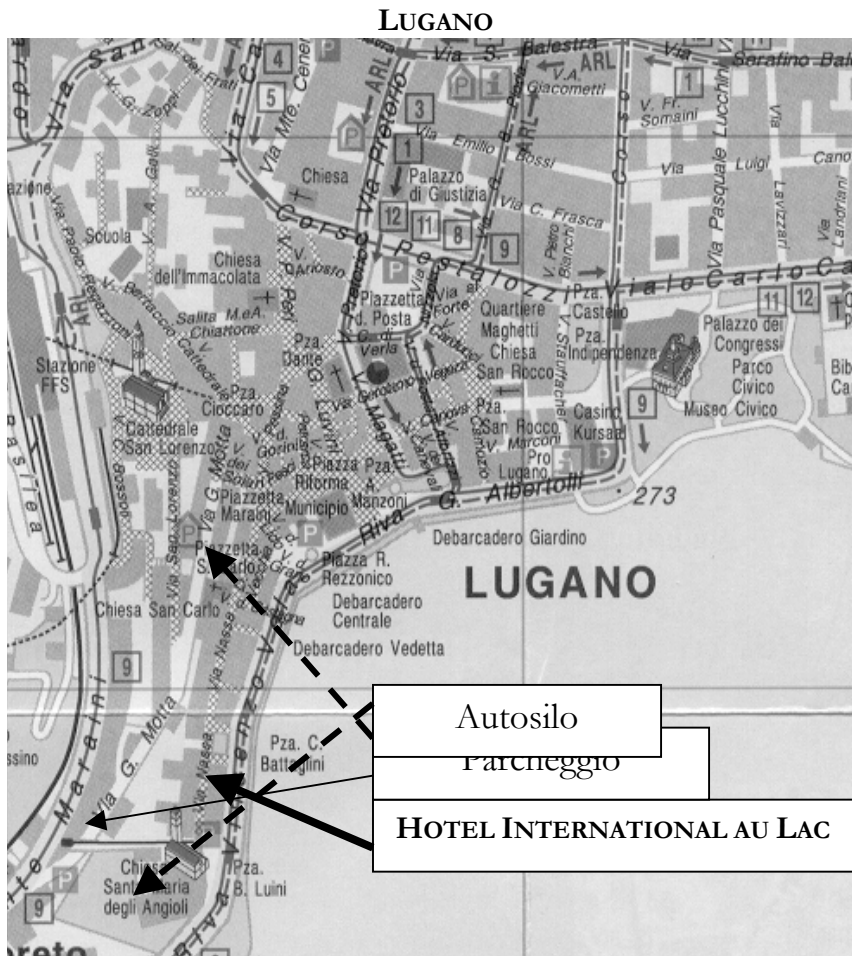




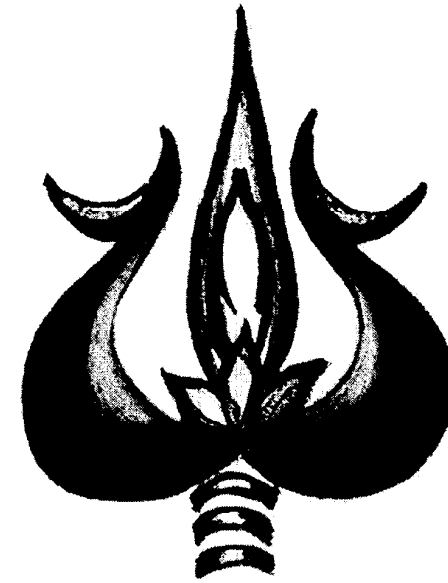
**Paramapadma  
Dhiranandaji**

**PARAMAPADMA DHIRANANDAJI** è nato a Calcutta (India) nel 1937. Già all'inizio della sua gioventù conobbe la forma classica dello Yoga e nel 1959, nel Puri Ashram, fu avviato alla tecnica originaria del Kriya-Yoga secondo Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yuktswarji e Paramahansa Yoganandaji, da Swami Hariharanandaji Giri. Concluse tutti i Kriya superiori e nel 1977 fu autorizzato ad insegnare il Kriya-Yoga in occidente e oggi in particolare in Svizzera, Germania, Austria e Italia. Nel 1982 raggiunse la meta dello Yoga, lo stato del Nirvikalpa Samadhi. Nel 1986 fondò una scuola per la formazione di maestri nella forma classica dell'Astanga-Yoga. La sua residenza permanente è a Bregenz.



# ***KRIYA YOGA***

*con Paramapadma Dhiranandaji*



*Seminario di meditazione al  
Hotel International Au Lac  
a Lugano, Ticino (CH)  
il 16/17 aprile 2011  
[www.kriya-yoga.net](http://www.kriya-yoga.net)*

## Che cosa è Kriya-Yoga?

Vita è yoga – unità. Ciò significa innanzi tutto l'esperienza dell'unità tra corpo, mente e spirito ed inoltre l'unità tra uno spirito personificato individualmente e lo spirito divino universale. Kriya-Yoga è un metodo che favorisce lo sviluppo fisico, mentale e spirituale di una persona. Ciò permette di raggiungere gradualmente lo stato dello yoga, quindi unità. Kriya-Yoga significa unità tra corpo e spirito in ogni azione e in ogni momento della vita quotidiana.

In verità, consapevolmente o inconsapevolmente, tutta la vita è Kriya-Yoga. In effetti tutte le persone si trovano in questa unità, ma la maggior parte di loro non ne è consapevole. Ciò deriva dal fatto che si identificano con il loro corpo-mente, mentre non hanno un contatto consapevole con lo spirito, la vera identità. Tutte le pene, le preoccupazioni e le paure sono invece solo immaginazioni dell'ignorante mente umana. Con l'applicazione del metodo Kriya-Yoga e con la grazia di Dio, la coscienza umana si sviluppa verso la vera identità. Il buio e l'ignoranza lasciano lo spazio alla luce della coscienza e la sofferenza si trasforma in una felicità eterna.

Kriya-Yoga è un metodo antichissimo, che viene già menzionato nelle opere sullo yoga di Patanjali. Per molto tempo questa tecnica fu tenuta segreta. Nel 1861, Mahavatar Babaji trasmise al suo allievo Lahiri Mahasaya l'incarico di rendere accessibile il Kriya-Yoga a tutte le persone interessate.

Nel 1920, Paramahansa Yoganandaji portò il messaggio del Kriya-Yoga in occidente. Nel suo famoso libro "Autobiografia di uno Yogi" descrive il Kriya-Yoga in modo chiaro e vivo. Questa opera di Paramahansa Yoganandaji dimostra come questa via sia di aiuto e di utilità anche per noi che viviamo nel moderno mondo occidentale. Lo yoga rappresenta una delle sei filosofie dell'India. Kriya-Yoga è uno dei vari tipi di yoga che vengono menzionati nelle opere sullo yoga e non è né una setta, né una comunità religiosa. Si tratta piuttosto di una via per ritrovare la propria vera identità, indipendentemente da religione o credo. Se si segue questo sentiero con attenzione, devozione, amore e comprensione, esso conduce alla coscienza e all'esperienza del Creatore e della Sua Creazione. Kriya-Yoga può essere praticato da tutte le persone di questo mondo.

La tecnica del Kriya-Yoga vi viene trasmessa da **Paramapadma Dhiranandaji, indiano**, che fa parte dei maestri di Yoga autorizzati (Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yuktswarji e Paramahansa Yoganandaji e Paramahansa Hariharanandaji).

### Bibliografia:

"Autobiografia di uno Yogi" di Paramahansa Yoganandaji (in ital. e tedesco)  
"Yogamrita – l'essenza dello yoga", di Paramapadma Dhiranandaji (in tedesco)

Spedire o faxare questo tagliando d'iscrizione al più tardi entro il 2 aprile 2011

Nome: .....

Indirizzo: .....

Telefono priv.: ..... telefono uff.: .....

Io sono un nuovo studente e parteciperò all'introduzione e alle 3 meditazioni per il 1. Kriya

Io sono già iniziati e parteciperemo alle seguenti meditazioni:

Sabato ore 11.00                       Domenica ore 09.00 (solo a partire dal 2. Kriya)

Sabato ore 17.00                       Domenica ore 11.00

Io partecipo alla cena sabato sera

## Programma delle meditazioni

### Sabato 16 aprile 2011

ore 09.00\* - 11.15 Introduzione nella tecnica del Kriya-Yoga  
ca. ore 11.15 - 13.15 Meditazione per tutti i partecipanti al seminario

ore 17.00 - 19.30 Meditazione per tutti i partecipanti al seminario  
ca. ore 19.30 Fine, seguirà un'ottima cena in comune (facoltativo)

**\*i nuovi studenti sono pregati di presentarsi mezz'ora prima dell'inizio del seminario.**

### Domenica 17 aprile 2011

ore 09.00 - 11.00 Meditazione solo per studenti a partire dal **2. livello di Kriya**  
ca. ore 11.00 - 13.00 Meditazione per tutti i partecipanti al seminario  
ca. ore 13.00 Fine del seminario di Kriya-Yoga

### Ulteriori informazioni

**Luogo del corso:** Hotel International au Lac, via Nassa 68, Lugano

**Costo:** Per nuovi partecipanti prezzo globale Fr. 250.— (pasti e pernottamento esclusi), **Importo da versare entro il 27 marzo 2010 sul conto bancario 403.000.40 U c/o UBS SA Lugano intestato a Mirco Casellini**  
Per studenti già iniziati: Fr. 35.— per meditazione da pagare in contanti all'inizio del seminario

**Pernottamento:** Hotel International au Lac +41 91 922 75 41. N.B.: In occasione della prenotazione menzionare il seminario di Yoga. Ulteriori informazioni sugli alberghi sono ottenibili presso Lugano Turismo, Lugano, Tel. +4191/ 913 32 32 oppure sul sito [www.lugano-tourism.ch](http://www.lugano-tourism.ch)

**Tragitto:** **Con l'automobile:** uscita autostradale di Lugano Sud, direzione centro. L'albergo è situato sul lungolago di fianco alla Chiesa Santa Maria degli Angioli.  
**In treno:** Lugano, Funicolare dalla stazione al centro. Da lì camminare fino all'Hotel International au Lac in via Nassa (10 min.).

**Portare con sé:** Abbigliamento comodo, cuscino per sedersi, coperta di lana e/o materassino.

**Annunciarsi a:** **Mirco Casellini, Via Francini 16, 6826 Riva San Vitale,**  
tel. 091/646 57 86, cell. 079/331 31 55  
e-mail: [mirco@yogaticino.ch](mailto:mirco@yogaticino.ch) - [www.yogaticino.ch](http://www.yogaticino.ch)