



# KRIYA YOGA

con

## SWAMI SHANKARANANDA GIRI



Babaj Maharaja	Lahiri Mahasaja	Sri Yukteswar	Paramahansa Yogananda	Prabhujee	Swami Shankarananda
----------------	-----------------	---------------	-----------------------	-----------	---------------------

da Martedì 31 maggio a Domenica 05 giugno  
presso il centro Kriya Yoga di Varedo - Via Napoli, 43



Ass. Culturale I. Shva. Ra

centro Kriya Yoga - Via Napoli, 43 Varedo (Mi)

[ishvaracentroyoga@hotmail.com](mailto:ishvaracentroyoga@hotmail.com) - [www.ishvaracentroyoga.com](http://www.ishvaracentroyoga.com) INFO: 0362 42416

## PROGRAMMA: Varedo (Mi) Centro Kriya Yoga I.Shva.Ra

Martedì 31 maggio 2011			
20.30 - 22.00 Conferenza aperta al pubblico			
Mercoledì 01 giugno 2011			
20.30 - 22.00 Meditazione e Conferenza per Kriabands 1* e 2* livello			
Giovedì 02 giugno 2011			
8.30 - 10.00	Hatha Yoga aperto al pubblico	13.30-15.30	Ripasso delle Tecniche di meditazione
10.00-11.00	Conferenza	16.30-18.00	Conferenza e Meditazione finale
11.30-13.30	Iniziazione al Kriya Yoga - Cerimonia del Fuoco e Meditazione	18.30	Chiusura del programma
13.30-15.30	Pausa pranzo presso il centro		
Venerdì 03 giugno 2011			
20.30 - 22.00 Meditazione e Conferenza per Kriabands 2* livello			
Sabato 04 giugno 2011			
8.30 - 10.00	Hatha Yoga aperto al pubblico	13.30-15.30	Ripasso delle Tecniche di meditazione
10.00-11.00	Conferenza	16.30-18.00	Conferenza e Meditazione finale
11.30-13.30	Iniziazione al Kriya Yoga (2* Kriya) e Meditazione	18.30	Chiusura del programma
13.30-15.30	Pausa pranzo presso il centro		
Domenica 05 giugno 2011			
8.30 - 10.00	Hatha Yoga aperto al pubblico	13.30-15.30	Ripasso delle Tecniche di meditazione
10.00-11.00	Conferenza	16.30-18.00	Conferenza e Meditazione finale
11.30-13.30	Meditazione	18.30	Chiusura del programma
13.30-15.30	Pausa pranzo presso il centro		

## DUE PAROLE SUL KRIYA YOGA

Il Kriya Yoga è un metodo di sviluppo spirituale diretto, scientifico, sganciato da ogni tradizione religiosa e non settario, che coltiva sistematicamente l'esperienza della Pura Coscienza attraverso la regolazione ed il raffinarsi delle energie interiori, conducendo progressivamente alla realizzazione del Sè. Riscoperto nel XIX secolo in India da Lahiri Mahashay, il quale fu iniziato in questa tecnica dal suo Maestro, l'immortale Babaji Maharaj nel 1861. Egli divulgò questo metodo a molti discepoli, tra cui Swami Śrī Yukteśvar Giri, che fu il maestro di P. Yogananda e Swami Narayana Giri (Prabhujī). La vita e l'esperienza spirituale di questi maestri sono descritte nel famoso libro "Autobiografia di uno Yogi", scritto proprio da Yogananda. Swami Shankarananda Giri ricevette l'insegnamento del Kriya Yoga da Prabhujī e Swami Hariharananda Giri e dal 1979 porta nel mondo la conoscenza del Kriya Yoga, trasmettendolo alle persone interessate, seguendo la tradizione originaria ereditata da questa linea di maestri, secondo cui è importante che gli insegnamenti vengano trasmessi direttamente in forma orale da maestro a discepolo, nel momento dell'Iniziazione. L'iniziazione comporta, da parte dell'adepto, l'offerta di alcuni semplici doni, la promessa di praticare regolarmente e che gli insegnamenti delle tecniche vengano condivisi solo con coloro che le praticano. Il Maestro non chiede una somma specifica per trasmettere queste tecniche ma, come è consueto fare nei vari gruppi Kriya Yoga europei, si suggerisce un'offerta per coprire le spese da lui sostenute e per finanziare i suoi progetti culturali e umanitari in India. In caso di reale difficoltà economica, l'offerta indicata per ricevere l'iniziazione potrà essere sostituita da un'offerta libera.

## A PROPOSITO DI SWAMI SHANKARANANDA GIRI

Swami Shankarananda, monaco dell'antichissimo ordine indiano degli Swami del ramo Giri, è nato in India e all'età di 12 anni ha iniziato a praticare il Kriya Yoga nell'ashram di Śrī Yukteśvar a Puri (Orissa) guidato da importanti maestri della tradizione originale.

Dagli anni '80 viaggia in tutto il mondo per condividere la sua esperienza spirituale e insegnare il Kriya Yoga a tutti coloro che lo desiderano senza distinzione di età, sesso e religione. È autore dei testi "Kriya Yoga Darshan.

Teoria e pratica" (Ed. Il cerchio della luna), e "Bringing the Inner God to Life". Ha fondato ed è presidente di cinque ashram (eremi) e di tre scuole in India. È impegnato anche a livello sociale e umanitario in un programma, denominato "CHILD", di adozione a

distanza e sviluppo del territorio in una regione dell'Orissa, al quale tutti possono contribuire liberamente.

Ha ricevuto anche una laurea Ad Honorem presso l'Università di Colombo, Sri Lanka nel 2002. Per ulteriori informazioni sul Kriya Yoga e su Swami Shankarananda Giri e i Maestri della tradizione: [www.kriya-yoga.com](http://www.kriya-yoga.com)



## COSTI

**La conferenza di martedì è aperta a tutti e gratuita.**

Il costo per coloro che prendono l'iniziazione di 108€, comprensivo dell'offerta suggerita per l'iniziazione, somma che sarà interamente devoluta a Swami Shankarananda Giri, per sostenere le sue opere umanitarie.

Per tutti i kriyaban che intendono partecipare al programma dalla domenica e delle altre serate il costo è di 54€ complessive.

Per tutti i kriyaban che intendono partecipare al programma solo per singole serate il costo è di 15€, a serata.

Tutti coloro che intendono prendere l'iniziazione, sono cortesemente pregati di comunicarlo in anticipo, telefonicamente a Zeffe (3483628564), oppure Leonardo (3339996771) o Mauro (3396291391) oppure via mail a [ishvaracentroyoga@hotmail.com](mailto:ishvaracentroyoga@hotmail.com). L'associazione ospitante fornisce l'occorrente necessario per l'iniziazione (fiori freschi e frutta), i tappetini per lo yoga e cuscini per la meditazione.

## INDICAZIONI

Per raggiungere la nostra sede:

In auto: Varedo si trova sulla Statale 35 dei Giovi, oppure sulla superstrada Milano-Meda.

Seguire le indicazioni per il centro città. Siamo a 800 metri dalla Stazione di Varedo (Ferrovie Nord)

In treno: Arrivati alla stazione di Milano, prendete la fermata metro' Cadorna/ferrovie Nord.

Dalla Stazione di Cadorna/ferrovie Nord il treno arriva direttamente a Varedo.

**Associazione Culturale I.Shva.Ra centro Kriya Yoga**

**Via Napoli, 43 Varedo (Mi)**

[ishvaracentroyoga@hotmail.com](mailto:ishvaracentroyoga@hotmail.com)

[www.ishvaracentroyoga.com](http://www.ishvaracentroyoga.com) INFO: 0362 42416