



## Self-Realization Fellowship

Founded in 1920 by Paramahansa Yogananda

COMUNICATO STAMPA

CONTATTO IN ITALIA

MARCELLO FERRARA

TEL. 347/87.99.198

E-MAIL: [FERRARANOTA@TISCALI.IT](mailto:FERRARANOTA@TISCALI.IT)

CONTATTO NEGLI STATI UNITI: LAUREN LANDRESS • KAREN LANZA

TEL. (323) 225-2471 • FAX (323) 225-1528

E-MAIL: [LaurenL@yogananda-srf.org](mailto:LaurenL@yogananda-srf.org)

### IL KRIYA YOGA, SCIENZA SPIRITUALE PER UNA NUOVA ERA DI RISVEGLIO

Conferenza pubblica tenuta  
da un monaco di Paramahansa Yogananda  
al Teatro Collegio San Giuseppe (via Andrea Doria 18 – 10123 Torino)  
il 13 marzo 2010 ore 15:30

LOS ANGELES, CALIFORNIA (Febbraio 2010) – “**Il Kriya Yoga, scienza spirituale per una nuova era di risveglio**” è il tema di una conferenza aperta al pubblico sugli insegnamenti di Paramahansa Yogananda – autore del best-seller e classico spirituale *Autobiografia di uno Yogi* – che avrà luogo a Torino, sabato 13 marzo alle ore 15.30. Nel corso della conferenza tenuta da Brother Ishtananda, monaco della Self-Realization Fellowship (organizzazione fondata da Paramahansa Yogananda nel 1920), verrà esplorata la sacra scienza del Kriya Yoga e le tecniche di meditazione che conducono gradatamente alla realizzazione personale.

Il Kriya Yoga comprende alcune specifiche tecniche di meditazione, la cui pratica fedele conduce alla realizzazione del divino. Tali metodi consentono di calmare tanto il corpo quanto la mente, e rendono possibile l’interiorizzazione della forza vitale e dell’attenzione, allontanandole dalla ordinaria irrequietudine dei pensieri, delle emozioni e delle percezioni sensorie.

Nella lucidità di quella immobilità interiore, si può giungere a sperimentare una pace interiore via via più profonda.

Dopo la conferenza si terrà una meditazione guidata, durante la quale verranno insegnate tecniche di meditazione. Per chi desiderasse diventare studente della Self-Realization Fellowship, ci sarà la possibilità di iscriversi al momento. L'ammissione è gratuita, e tutti sono i benvenuti. La conferenza si terrà al Teatro Collegio San Giuseppe, via Andrea Doria 18, 10123 Torino. Per ulteriori informazioni, vi preghiamo di scrivere all'indirizzo [yoganandaji@centromeditazionetorino.it](mailto:yoganandaji@centromeditazionetorino.it), oppure di chiamare il numero 334.75.59.972.

\* \* \*

Considerato il padre dello yoga in Occidente, **Paramahansa Yogananda** ha svolto un ruolo pionieristico nella diffusione dello yoga, e nel 1920 ha introdotto per la prima volta negli Stati Uniti la scienza del Kriya Yoga. Nello stesso anno ha fondato la sua organizzazione, la S. R. F., la cui Casa Madre internazionale si trova a Los Angeles fin dal 1925. Per ulteriori informazioni sugli insegnamenti di Paramahansa Yogananda, e sui centri di meditazione più vicini alla vostra zona, vi invitiamo a visitare il nostro website [www.yogananda-srf.org](http://www.yogananda-srf.org).

**Brother Ishtananda** è il monaco relatore che arriverà in Italia dopo un tour a Londra. Il suo nome significa "beatitudine nell'adorare il Divino amato". Appartiene all'Ordine monastico della Self-Realization Fellowship da più di trent'anni. Ha tenuto conferenze in America settentrionale e in Europa, e con il suo dinamismo è riuscito ad ispirare il pubblico parlando della filosofia dello yoga e della scienza del Kriya Yoga convalidata dal tempo.

✧ ✧ ✧

### **Scopi e ideali della Self-Realization Fellowship**

- Diffondere fra i popoli la conoscenza di particolari tecniche scientifiche per raggiungere la personale e diretta esperienza del Divino.
- Dimostrare la superiorità della mente sul corpo, e dell'anima sulla mente.
- Liberare l'uomo dalla sua triplice sofferenza: malattie fisiche, disarmonie mentali e ignoranza spirituale.
- Promuovere la comprensione spirituale tra Oriente e Occidente, e incoraggiare lo scambio reciproco dei loro tratti migliori.
- Armonizzare scienza e religione, attraverso la realizzazione che la natura e le sue leggi hanno origine nella Mente Divina.

- Incoraggiare la vita semplice e il pensiero elevato e diffondere uno spirito di fraternità tra tutti i popoli.
- Vincere il male con il bene, il dolore con la gioia, la crudeltà con la bontà, l'ignoranza con la saggezza.
- Servire l'umanità come il nostro più grande Sé.



Photo: Paramahansa Yogananda  
Courtesy of Self-Realization Fellowship, Los Angeles, California