

GIULIA CALLIGARO con JAYADEV JAERSCHKY

◡ E ISPIRAZIONI DI PARAMHANSA YOGANANDA ◡



Esercizi  
di  
felicità

PRATICHE QUOTIDIANE  
PER IL CORPO E IL CUORE



GIULIA CALLIGARO con JAYADEV JAERSCHKY

🌀 E ISPIRAZIONI DI PARAMHANSA YOGANANDA 🌀



PRATICHE QUOTIDIANE PER IL CORPO E IL CUORE

*Illustrazioni di* ELOISA SCICHLONE



*Ananda Edizioni*

©2017 Ananda Edizioni

Tutti i diritti riservati.

Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Notizie, preparazioni, ricette, esercizi, suggerimenti contenuti in questo volume non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto l'autore e l'editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico (autoterapia, automedicazione, autoproflassi e così via).

*«Dentro di me c'è una sorgente molto profonda.  
E in quella sorgente c'è Dio. A volte riesco a raggiungerla,  
più sovente essa è coperta da pietre e sabbia: allora Dio  
è sepolto. Allora bisogna dissotterrarlo di nuovo».*

**ETTY HILLESUM**



*«Se non decidete voi stessi di essere felici,  
nessuno potrà rendervi felici. Ma se decidete di  
essere felici, nessuno potrà rendervi infelici».*

**PARAMHANSA YOGANANDA**



*Ai miei genitori, che hanno avuto fiducia  
anche quando non sapevano dove stessi andando;  
alla piccola Francesca, piena di luce e di futuro,  
e alla mia nonna Maria, a cui devo la fantasia  
contadina e a cui nessuno ha dedicato un libro.*

**GIULIA**



# Indice

Testimonianze		7
Nota dell'Editore		9
Come un'introduzione di <i>Giulia Calligaro</i>		11
Una piccola pratica di yoga per te di <i>Jayadev Jaerschky</i>		15

## Esercizi di felicità;

<b>ACCETTAZIONE DI SÉ</b>		22	<b>FELICITÀ</b>		74
<b>AMICIZIA</b>		24	<b>FIDUCIA</b>		78
<b>AMORE 1</b>		26	<b>FLUIRE</b>		80
<b>AMORE 2</b>		28	<b>FRAGILITÀ</b>		82
<b>AMORE 3</b>		32	<b>GELOSIA 1</b>		84
<b>ARTE</b>		34	<b>GELOSIA 2</b>		86
<b>ASCOLTO</b>		36	<b>GIOIA</b>		90
<b>BELLEZZA</b>		38	<b>GIORNI VUOTI</b>		92
<b>CAMBIAMENTO</b>		42	<b>GIUSTIZIA E AMORE</b>		94
<b>CENTRARSI</b>		44	<b>GRATITUDINE</b>		96
<b>COMPASSIONE</b>		46	<b>GRAZIA</b>		98
<b>CORAGGIO</b>		48	<b>INCONTRI D'ANIMA</b>		102
<b>DECISIONE</b>		52	<b>IRRITABILITÀ</b>		104
<b>DESTINO</b>		54	<b>LASCIAR ANDARE</b>		106
<b>DOLORE 1</b>		56	<b>LIBERO ARBITRIO</b>		108
<b>DOLORE 2</b>		58	<b>LIBERTÀ 1</b>		112
<b>DOLORE 3</b>		60	<b>LIBERTÀ 2</b>		114
<b>DUBBIO</b>		64	<b>MENTE</b>		116
<b>EQUIDISTANZA</b>		66	<b>MESSAGGERI</b>		118
<b>ESPERIENZE</b>		68	<b>NOSTALGIA</b>		122
<b>ESPRIMERSI</b>		70	<b>OFFRIRSI</b>		124
<b>FALLING IN LOVE</b>		72	<b>PACE</b>		126

<b>PAURA</b>		128	<b>SEMPLICITÀ</b>		180
<b>PAZIENZA</b>		130	<b>SENSO DELLA VITA</b>		182
<b>PENSIERI</b>		134	<b>SEPARAZIONE 1</b>		184
<b>PERDONO</b>		136	<b>SEPARAZIONE 2</b>		186
<b>PIENEZZA</b>		138	<b>SICUREZZA</b>		188
<b>POSSESSO</b>		142	<b>SOLCHI 1</b>		192
<b>POTERE E POTENZA</b>		144	<b>SOLCHI 2</b>		194
<b>PREGHIERA 1</b>		146	<b>SOLIDARIETÀ</b>		196
<b>PREGHIERA 2</b>		148	<b>SUCCESSO</b>		198
<b>PRESENTE</b>		150	<b>TENEREZZA</b>		200
<b>RABBIA</b>		152	<b>TOLLERANZA</b>		204
<b>RICERCA SPIRITUALE</b>		156	<b>TRADIMENTO</b>		206
<b>RICEVERE</b>		158	<b>TRISTEZZA</b>		208
<b>RIFIUTO</b>		160	<b>UMILTÀ</b>		210
<b>RIFUGIO INTERIORE</b>		162	<b>UNIONE</b>		212
<b>RIMPIANTI</b>		166	<b>VITALITÀ</b>		214
<b>RINASCITA 1</b>		168	<b>VOLONTÀ</b>		216
<b>RINASCITA 2</b>		170	<b>VULNERABILITÀ</b>		220
<b>RIPOSARE</b>		172	<b>Z... (ringraziamenti)</b>		222
<b>RISPETTO</b>		174			
<b>SCORRERE</b>		178	<b>Gli autori</b>		225

## Testimonianze

«Non tutti possono scrivere di felicità. Per qualcuno è un sorriso, per altri un tramonto, per certi un successo, per alcuni solo una parola. Giulia può, perché lei conosce tutto il dolore che comporta un attimo di felicità, e lo ha attraversato camminandoci dentro in punta di piedi nudi, osservando tutto, lasciando brandelli di sé, portandosi via un vestito ogni volta nuovo e pensieri ritrovati. Tutto il dolore che comporta un attimo di felicità, perché la felicità terrena è breve, ma torna, alla fine torna sempre. Va oltre la Terra». –**Giorgia**, *cantautrice*

«La cosa che più mi ha sorpreso in questi *Esercizi di felicità* è come la profondità, la sensibilità, una cultura poetica strutturata riescano ad incontrare la semplicità e l'incanto. Ci sono tutto il bosco e il fresco del Friuli dentro questi passi che hanno attraversato il mondo e l'animo umano. E dove la vita ha graffiato, Giulia ha fatto crescere fiori. I fiori che sono rimasti stampati nei suoi giochi di bambina, come se andare avanti significasse in realtà ritornare all'origine. La felicità è un esercizio di fedeltà alla verità, ci dice, e per praticarla bisogna fissare sempre la luce del sole che filtra nell'ombra del sentiero. A cercarla in grandi filosofie ci si perde, qui si sta bene all'altezza del cuore, all'altezza del prato». –**Franco Branciaroli**, *attore*

«Il titolo non inganni: non si tratta di uno dei tanti libri di ricette di felicità. È invece la condivisione sincera, spesso commovente, di un percorso di crescita interiore, testimoniato con una scrittura vibrante, fatta di poesia e verità. Di sacro, anche, intinto nello stupore di un mondo naturale vicino alle radici dell'autrice. Strutturato, quasi per pudore, in forma di esercizio dalla A alla Z, diventa dunque un viaggio per tutti nell'ostinazione di spremere la felicità possibile da ogni momento buio. Aleggia la fratellanza d'anima con figure di mistiche umanissime come Etty Hillesum e Simone Weil, con la poesia di Rainer Maria Rilke, con la nostalgia di purezza di Pier Paolo Pasolini. Le posizioni yoga di Jayadev Jaerschky e le ispirazioni di Yogananda aprono la porta a chi voglia fare concretamente questo viaggio nel profondo». –**Piero Dal Bon**, *critico letterario*

«L'importanza e la bellezza della scrittura di Giulia mi sembra che stiano in questo: aiutano a pensare che parlare di felicità e di amore significa già mettersi sulla buona strada, come se fosse una profezia che si autoavvera. E oggi forse è l'unico gesto sensato dire di sì alla felicità. Il resto sono



giochi dell'ansia, sofismi della paura, mitologie del disincanto, capolavori della disperazione». –**Franco Arminio**, *poeta e paesologo*

«Si può raggiungere l'anima dalla vita, dalle sue gioie e dalle sue sofferenze, e poi farla brillare attraverso il potere antico e sacro dello yoga. In questo libro, illuminato dalla saggezza di Paramhansa Yogananda, pratica e vita si stringono la mano e divengono parti di uno stesso cammino. La percezione sensibile di Giulia Calligaro e la pratica yogica e ispirata di Jayadev Jaerschky sono alleate nella ricerca di una felicità piena, quella felicità che ci appartiene per diritto divino di nascita».

–**Wanda Vanni**, *presidente della Federazione Mediterranea Yoga*

«Quello che più mi commuove, leggendo questi esercizi di felicità, è la loro sintesi, la semplicità. So quanto lavoro ci vuole per arrivare a esprimersi con poche frasi, per togliere invece di aumentare. Lo yoga asciuga i pensieri, li fa essenziali, visioni nitide. Giulia si è trasformata. E Jayadev è accanto a lei: mi sembra di vederlo: ascolta la sua anima con gli occhi socchiusi e ci ricorda che tutti possiamo rovesciare l'albero della nostra vita, pensarlo con le radici verso il cielo». –**Laura Marinoni**, *attrice e ricercatrice spirituale*

«È l'ideale compagno di ogni giorno, per compiere un altro esercizio: quello di ricordare sempre chi scegliamo di essere nel mondo e chi veramente siamo al di là del mondo. La Poesia delle parole di Giulia, che svela i momenti in cui la sua anima ha fatto capolino dal cuore, diventano non solo una esperienza evocata al lettore, ma una esperienza che lui stesso può vivere, attraverso la saggia ed ispirante pratica del maestro Jayadev. Un manuale, un libro di bellezza e armonia, uno specchio per vedere la parte migliore di noi tutti». –**Devika Camedda**, *co-direttrice della Scuola Europea di Ananda Yoga*

«Quello che hai in mano, caro lettore, è un libro scritto a quattro mani, sarebbe meglio dire a "due anime", che nel loro percorso in qualche modo si intrecciano e si completano. Da una parte i pensieri umani, profondi, poetici di Giulia, dall'altra Jayadev che testimonia, con le sue parole ed il suo instancabile lavoro, che questa felicità è davvero per tutti. Che ci rivela anzi che esiste un sentiero che porta proprio là, un sentiero dove hanno camminato già grandi Maestri Spirituali. Un'immagine mi suscita questo libro: quella di un'acrobata, Giulia, che cammina sul filo delle emozioni, delle esperienze, della vita, della dualità... mentre Jayadev, con le chiavi dello Yoga, fornisce l'asta che dona all'acrobata stabilità e sicurezza».

–**Giacomo Campiotti**, *regista e ricercatore spirituale*

## Nota dell'Editore

Questo libro è una danza. È l'intreccio di passi di due appassionati ricercatori dello Spirito, che si muovono al ritmo della loro esperienza interiore e della musica dell'anima che li guida e li ispira. Sinuosi e impalpabili i passi di Giulia, intimi, femminili, permeati delle lacrime e delle gioie della scoperta di sé, dell'accoglienza alla Vita e dello schiudersi del cuore. Solidi e decisi i passi di Jayadev, in cui ogni muscolo, ogni cellula viene disciplinata a manifestare nel quotidiano le rivelazioni interiori, mentre piedi, mani, braccia, parole, mente e anima si allineano sulla traiettoria dello Spirito. Femminile e Maschile si incontrano ed esprimono le infinite sfaccettature del cammino della realizzazione del Sé. Come ponte tra loro, una Voce, una Presenza, né maschile né femminile, perché al di là di tutto ciò che è definizione e separazione: la Voce di Yogananda, grande Maestro e guida di entrambi.

Questo libro parla di Crescita, di Amore, di Dio. Una parola, questa, che viene usata spesso e che ti invitiamo a tradurre interiormente nel modo che maggiormente ti corrisponde: come la potenzialità più elevata che puoi immaginare per te stesso; come il Divino nella forma che più parla al tuo cuore; come il Padre, la Madre o l'Amico sempre al tuo fianco; come Spirito senza forma, Coscienza o Intelligenza dell'universo, Amore universale, Luce del cosmo; come una Realtà più grande, espressa in qualunque forma, concetto o sentimento la tua anima ti suggerisca di accogliere nella tua vita.

Ti auguriamo, caro Amico, che questo libro colmi il tuo cuore d'ispirazione e ti accompagni nell'esplorare con sempre più passione il meraviglioso mondo del tuo stesso Sé.

*~ I tuoi amici di Ananda Edizioni ~*



## Come un'introduzione

**Circa sette anni fa** andai da un luminare di medicina alternativa: «Che malattia hai?» mi chiese. «Voglio conoscere lo scopo della mia vita» risposi. La sua ricetta fu questa: «Scrivi!».

«Scrivi!» mi hanno ripetuto in molti negli anni, perché lì riprendeva fiato la mia emotività. Ora, pur con qualche tremore, mi sono decisa a condividere un po' di questa scrittura privata. In realtà, le ragioni per le quali non ho mai sentito una spinta a pubblicare non sono venute meno: proprio per come sono nate, ho sempre usato le parole essenzialmente come uno scalpello per cercare ossessivamente l'unica cosa che mi interessa completamente: la verità. Per strappare al buio centimetri di luce, per vivisezionarmi e sgorgare ogni angolo paludoso in me. Non sarei probabilmente in grado di inventare nulla di puramente letterario, anche se di letteratura e di poesia mi sono nutrita da sempre. E per queste ragioni il soggetto del mio quotidiano esercizio di scrittura è stato un profondo viaggio di scavo interiore, più spirituale che artistico, che mi sembrava improprio allargare ad altri, anche se ho lasciato varie tracce in giro, negli articoli e nei social, in modi in cui era in realtà ancora possibile nascondermi dietro la scrittura, cioè dire di me il meno possibile. Ma capita che, un giorno, qualcuno ti sorprenda con parole che, come una combinazione esatta, fanno in un attimo saltare tutte le serrature: «Non devi mica pubblicare per te, magari serve a qualcuno» mi ha detto un carissimo amico, lui stesso esperto di scalpello,

durante un'intervista. E così ho capito che era presuntuoso e persino egoista non espormi, perché questo naturalmente comporta dei rischi. Io avrei atteso per sempre la perfezione, invece forse è giusto darsi anche in maniera imperfetta, a metà del cammino, con tutta la propria umanità che cade e si rialza, mentre cerca di fare l'esperienza stupefacente che è vivere. Intanto erano accadute altre cose straordinarie che mettevano a posto i pezzi del puzzle e rendevano il frutto maturo, pronto a staccarsi dal ramo. Su tutte, avevo incontrato la comunità spirituale di Ananda ad Assisi e gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, e le mie ricerche di senso, distribuite prima in ordine sparso per il mondo e dentro di me, si erano così affinate in una direzione precisa, che coincideva con quello che mi aveva mosso dall'inizio: l'ossessione di realizzare il mio Sé più alto e, per così dire, accorciare la distanza tra il mio corpo e la mia anima. Anzi: diventare sempre più anima, riportare a galla pienamente la sua luce. Ed è stata una svolta fondamentale che ha riordinato tutta la mia vita, mettendola in una sequenza a cui tutto il resto – gioie e sofferenze – è da allora subordinato, come lo sono i passi al traguardo. Ed è in seguito a ciò che ad Assisi ho intrapreso anche la formazione alla Scuola Europea di Ananda Yoga: dove il corpo e l'anima dialogano fittamente, il che per me significa anche un dialogo inestricabile tra il corpo e la scrittura: fare *asana* con le parole e scrivere poesie con il corpo, affinché l'anima si riveli, come si vede nella struttura di questo libro. Complici sono state tante persone meravigliose che lì ho avuto il privilegio di incontrare e, nell'ultimo decisivo tratto, in particolare Nandini Cerri, che mi ha spronato a pubblicare, e Jayadev Jaerschky, il mio maestro di Ananda Yoga e direttore della Scuola assieme a Devika Camedda, verso cui nutro fiducia e stima incondizionate per la discrezione con cui sa tirare

sempre fuori il meglio da me e da ognuno. Con lui accanto, a dare un significato insieme alto e pratico alle pagine secondo la scienza dello yoga, non c'erano dunque più ragioni per resistere. Ma cosa potevo scrivere io che riguardasse anche altri? E cosa avevo scritto finora tra me e me? La risposta è arrivata un mattino come un raggio di sole che trova una fessura tra le tende e mette a giorno la stanza. Questo ho fatto fin qui, con tutta la passione e la forza che ho potuto, evitando le strade larghe se la via più vera passava da sentieri intricati e solitari: ho fatto degli "esercizi di felicità". Ho impegnato ogni nervo, ogni pensiero, ogni respiro per tirarmi fuori da tutte le tristezze, per dare un senso al dolore, per trasformare le pause in nuovi inizi. Per liberare sempre di più i canali interiori e far scorrere la vita. Questo, sì, lo posso testimoniare, umanamente e strenuamente come l'ho vissuto: posso offrirmi come un laboratorio in cui si fanno esperimenti con gli universali dell'animo umano. E allora non ha neppure più troppa importanza se quel che qui è scritto fa seguito a cose e sentimenti nati da esperienze personali, come un intenso dialogo con il mio cuore: sono pensieri e riflessioni di un essere umano che attraversa come può i giorni della vita, tra gli slanci e le sfide di tutti, che si interroga e prega solo di compiersi. Le risposte non sono quelle di un Maestro, ma quelle di qualcuno che ha cresciuto nel tempo un'inesauribile ostinazione per la luce, e che quando cade sa che deve solo ritrovarla nell'orizzonte, spingere di lì i primi difficili passi e che poi il cammino riparte ogni volta più forte e più vivo. Tendere a questa luce è lo scopo. E la felicità, dunque, può essere un esercizio quotidiano, alla portata di tutti coloro che la cercano con coraggio e animo sincero.

*~ Giulia Calligaro ~*



# Una piccola pratica di yoga per te

**Per toccare e trasformare** veramente la nostra vita, le profonde riflessioni e intuizioni devono essere rese pratiche. Tali preziose riflessioni sono simili a fiori di intuizione e, per poter sbocciare, hanno bisogno del nutrimento della saggezza e delle radici dell'applicazione.

Per questo, ognuno dei pensieri di Giulia (il fiore) sarà accompagnato innanzitutto da una citazione di saggezza (il nutrimento), intitolata **“QUANDO MI ISPIRA UN MAESTRO”**. Sono insegnamenti del grande maestro dello yoga Paramhansa Yogananda, autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*. I grandi Maestri, infatti, sono come un fertilizzante interiore, che fa fiorire in noi una coscienza più elevata: nei nostri pensieri, nei nostri sentimenti, nel nostro spirito. Lo scopo è sperimentare la gioia della nostra anima.

Ad accompagnare ogni fiore di Giulia troverai anche un **“ESERCIZIO DI FELICITÀ”** (la radice): spesso sarà un *asana* (posizione yoga), un'affermazione o una preghiera (tutte di Yogananda), oppure una visualizzazione. Con queste tecniche, i pensieri di Giulia diventeranno immediatamente “radicati”, cioè reali e pratici, perché li applicheremo alla nostra vita. La



trasformazione, infatti, avviene più con la pratica che con la riflessione. La felicità è una scelta e un esercizio quotidiano.

Per trarre la massima soddisfazione e gioia dalla pratica degli *asana*, ti sarà utile comprendere due atteggiamenti fondamentali dello yoga: l'uno femminile, l'altro maschile.

L'atteggiamento **femminile** consiste nell'entrare nella posizione semplicemente per *percepire*, per *sentire*, cercando di essere il più interiormente *consapevoli* possibile. La consapevolezza interiore è preziosa: una consapevolezza sempre crescente significa una vita interiore sempre più piena e ricca. Una pratica yoga come questa è una costante avventura nella consapevolezza. Impariamo a essere nel momento presente, qui e ora, pienamente nel corpo, con il respiro, immersi nelle nostre molteplici percezioni. È un interminabile viaggio di gioiosa scoperta. La vita, con questa pratica, acquista bellezza e profondità a tutti i livelli. Quanto più la nostra attenzione è profonda durante l'*asana*, tanto più la posizione diventa magica.

L'atteggiamento **maschile** non è meno benefico: consiste nell'usare consapevolmente lo yoga per *creare, modellare, orientare* la nostra vita nella direzione che desideriamo. La pratica viene fatta con una specifica intenzione, dando un "colore" alle nostre posizioni. Può essere un'intenzione fisica, come aprire le anche, allungare una determinata fascia muscolare o rafforzare gli addominali. Più spesso, nella tradizione dell'*Ananda Yoga* (lo stile di *Hatha Yoga* che troverai in questo libro, creato da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda), lavoriamo con un'intenzione *interiore*, sperimentando e sviluppando una qualità positiva, ad esempio *ahimsa* (la non violenza) o

qualche altro precetto dello yoga. I pensieri e le intenzioni sono potenti, e lo sono tanto più quanto sono focalizzati. Ci aiutano a trasformare il nostro tappetino yoga in un laboratorio di auto-trasformazione, con un obiettivo: trovare la grande gioia che è dentro di noi.

Entrambi i metodi, maschile e femminile, sono ugualmente preziosi. Per questo l'*Ananda Yoga* ("lo yoga della gioia") cerca di bilanciarli e integrarli. L'antica parola *hatha* significa "con forza, con volontà", ma si riferisce anche al sole e alla luna, cioè al flusso maschile e femminile. *Hatha Yoga*, quindi, significa l'unione del sole e della luna in noi. (A livello yogico più profondo, significa unire il flusso nei canali energetici chiamati *ida* e *pingala*, per farli entrare nel proprio centro, in un canale chiamato *sushumna*.)

Questa azione equilibrante tra il principio maschile e femminile si applica al nostro corpo, alla nostra mente e alla nostra anima.

Per il corpo, ogni *asana* è una miscela consapevole di *sthira*, forza stabile, e *sukha*, felice rilassamento.

Per la mente, è l'unione della nostra ricettività femminile e della nostra volontà maschile.

Per l'anima e per la nostra vita spirituale, significa equilibrare e unire due profonde correnti interiori, l'una fresca e l'altra calda, nei canali sottili conosciuti come *ida* e *pingala*.

Parlando dell'aspetto **femminile** (ricettivo), Swami Kriyananda spiega: «Le posizioni sono un processo di graduale scoperta delle potenzialità del corpo. Pensa a esse come a *un'avventura nella consapevolezza*». Egli aggiunge anche: «In tutte le posizioni dello yoga si dovrebbe essere profondamente consapevoli di ogni

movimento del corpo, di ogni muscolo che viene impiegato». Questa consapevolezza conduce non solo a una crescente profondità interiore, ma anche a un'espansione di coscienza: «Il vero scopo dello yoga è di facilitare lo sviluppo della consapevolezza del Sé, non come un qualcosa che conduca l'individuo a chiudersi in se stesso, ma come la porta verso una consapevolezza espansa dell'universo circostante, della verità, della vita stessa».

Il principio **maschile** (creativo) si applica durante l'*Ananda Yoga* attraverso specifiche affermazioni, che vengono ripetute mentalmente durante gli *asana*. Ogni posizione è considerata come la naturale espressione fisica di una qualità. Per esempio, la posizione dell'Albero, *Vrikasana*, esprime naturalmente la calma e la centratura, mentre la posizione del Guerriero, *Virabhadrasana*, esprime naturalmente potere e forza. Se durante la pratica delle posizioni aggiungiamo intenzione, attenzione e sentimento, affermando mentalmente quella qualità, l'effetto è enormemente rafforzato. Swami Kriyananda spiega: «La concentrazione su ciò che si sta cercando di compiere può aumentare anche di cento volte il valore delle posizioni». Egli aggiunge anche: «Praticare le posizioni yoga con sentimento spirituale significa scoprire che esse ci aiutano a sviluppare quel sentimento».

In questo libro, Giulia Calligaro offre i suoi pensieri e le sue esperienze personali, toccando molte qualità, atteggiamenti e percezioni interiori. *L'Ananda Yoga* è una perfetta pratica complementare per le sue riflessioni. Possa ogni posizione diventare veramente per te un "esercizio di felicità".

~ Jayadev Jaerschky ~



# Esercizi *di* felicità

PRATICHE QUOTIDIANE  
PER IL CORPO E IL CUORE

# ACCETTAZIONE di SÉ

~ I fiori che ci sono ora ~

**H**o preso una decisione: ho deciso di amarmi.

Di amarmi e di accettarmi così come sono. Stringendo nell'abbraccio anche i dubbi, certe giornate storte e alcune vecchie ferite che ogni tanto ancora sanguinano e mi riportano nuovi mali già vissuti. Credo davvero che non serva a molto sottopormi sempre alla sottrazione tra quel che faccio e quel che mi separa dalla perfezione. Che non serva spostare ogni volta più avanti il traguardo della gioia e della soddisfazione, e vederlo sempre in altro e in altri: non serve neppure ad andare avanti. Ho deciso allora di amare i successi che posso ora, i progetti che verranno e ancora non ci sono, e anche i tentativi e gli sbagli. Da questi ho imparato e sono cresciuta più che da molte vittorie, e tormentarsi non porta che altra energia appiccicosa e stagna, e alla fine conduce fuori da sé e dalla propria strada, che magari doveva proprio passare da quelle cadute per procedere. Non è un autoinvito all'impigrimento delle mete, no: è un invito alla dolcezza e all'amore alto, che se non si riesce a trovare, umano e pieno, dentro di sé e per sé, non lo si trova in nessun altro e per nessuno, e questo sarebbe l'errore peggiore: non aver saputo vedere tutta la bellezza e la ricchezza che ci sono sempre intorno a noi, essersi considerati talmente importanti da aver potuto fare ombra alla luce della vita che scorre.

UN ESERCIZIO DI FELICITÀ CHE MI AIUTA  
AD ACCETTARE ME STESSO E LA VITA

## SUKHASANA

*la posizione Felice*

Pratica questo *asana* (posizione yoga) con l'intenzione di accettarti e amarti così come sei, come un figlio di Dio, sapendo che nessun figlio può mai crescere bene senza amore.

Siediti su un cuscino a gambe incrociate, oppure su una sedia. È importante che la colonna sia diritta e il corpo rilassato. Metti le mani sulle cosce con i palmi rivolti in alto e chiudi gli occhi.

Fai una lenta, lunga inspirazione e poi espira lentamente, rilassandoti ancora di più. Sentiti rilassato anche pensando a tutti gli errori e orrori che hai commesso nella tua vita. Comincia ad amarti comunque.

Poi espandi questa esperienza: sentiti amato anche da Dio, da un Amore universale, onnipresente e cosmico.

Rifletti su queste parole di Yogananda: «Dio ci ama quando gli altri ci si rivoltano contro», il che include anche le occasioni in cui ci rivoltiamo contro noi stessi.

Assorbi questo Amore incondizionato, che ti circonda e ti penetra sempre.



### QUANDO MI ISPIRA UN MAESTRO

*«Cattivo o buono, io sono Tuo figlio. Peccatore o santo, sono Tuo figlio. Poiché la Tua indelebile immagine di perfezione è in me, insegnami a rimuovere le macchie superficiali dell'ignoranza e a sapere che Tu e io siamo, e sempre siamo stati, Uno».*

( EAST-WEST MAGAZINE, 1932 )

# AMICIZIA

## ~ Il fiuto dell'anima ~

**Ci sono persone che vedono le cose belle** di te e le dicono. Che sanno che il bene che accade ad un altro è un bene suo e non le sta privando di nulla, poiché le riserve di felicità sono infinite e sempre disponibili per tutti. Che si tratta solo di incoraggiarsi reciprocamente, perché ogni passo avanti che compie qualcuno aumenta la bellezza del mondo e non ha nulla a che fare con il fatto di prendervi parte. E che siamo complementari e in cammino verso una vetta dove prima o poi, per vie diverse, ci dovremo ritrovare tutti. Ci sono persone che ti fiutano l'anima e scelgono anche i tuoi angoli bui, persone con cui puoi riposare o semplicemente essere, perché la verità è già in tutto quel che appare. Che ti amano perché sei viva e sei tu con tutto il tuo rosario di gioie e dolori, di giornate sì e giornate no, o di mattini spettinati se ti sei svegliata troppo presto. Persone che ti sanno aspettare quando hai bisogno di fare un errore, e sanno tacere quando hai bisogno di non conoscere la strada. Che sanno anche che in fondo ad ogni silenzio ritornerai con un sorriso. Queste sono le mie persone preferite, e con loro finalmente respiro a cuore aperto: racconto le mie paure senza più paura.



UN ESERCIZIO DI FELICITÀ CHE MI AIUTA  
AD APPROFONDIRE L'AMICIZIA

## ARDHA MATSYENDRASANA

*la Mezza posizione di Matsyendra*

Pratica questo *asana* per stimolare intensamente nel tuo cuore l'energia dell'amicizia, la forma d'amore più pura che esista.

Siediti dritto (spesso è meglio usare un cuscino), con le ginocchia piegate e le piante dei piedi a terra. Fai passare il piede destro sotto il ginocchio sinistro, mettendolo all'esterno dell'anca sinistra, con il ginocchio destro direttamente davanti all'ombelico. Incrocia il piede sinistro sopra il ginocchio destro e appoggia la pianta del piede a terra. Assicurati di essere seduto uniformemente su entrambi gli ischi, con il bacino parallelo. Appoggia la mano sinistra a terra accanto al sacro e la mano destra sul ginocchio sinistro, mantenendo le spalle parallele. Inspira e allungati, poi espira e ruota verso sinistra, solo nella regione lombare. Nel corso di più respiri, sposta progressivamente la torsione verso l'alto della spina dorsale: allungati con l'inspirazione, ruota con l'espirazione. Il collo ruota per ultimo.

Dirigi la tua attenzione al cuore, tenendolo consapevolmente aperto; pensa ai tuoi veri amici e afferma: **«Irradio amore e benevolenza alle anime amiche, ovunque».**

Per uscire dalla posizione inspira, ed espirando lentamente ritorna prima con la testa, poi con il petto, infine con l'addome. Mettiti in una posizione comoda da seduto. Senti che l'*asana* ti ha ricollegato con una delle gioie più grandi della vita: l'amicizia. Ripeti dall'altro lato.

---

**QUANDO MI ISPIRA UN MAESTRO** (INNER CULTURE MAGAZINE, 1940)

*«L'amicizia è la forma d'amore più pura. L'amore dei genitori per i figli è di natura compulsiva, come l'amore dei figli per i genitori e l'amore degli amanti, ma nella vera amicizia non esiste alcuna costrizione».*



# AMORE 1

## ~ Apertura del cuore ~

**O**ggi sento d'amare profondamente ogni cosa, amo anche me, con tutta la mia vita difforme che è andata per tentativi di verità, che ha difeso strenuamente la libertà fino a percorsi di solitudine in cui potevo restare tramortita, essicarmi, e invece mi è sbocciato il cuore. Così cammino per la città con il cuore aperto e tutto l'amore che si vede. Mi fermano, mi domandano come sto, parlo delle giornate e delle ore, e resto lì con l'anima nuda. Mi siedo a un caffè, chiedo se hanno la torta calda e penso ai miei segreti a vista. Penso poi anche con quale colore potrei abbinarli, magari con il cappello rosso con il fiocco. E poi rido quando incontro delle scie d'amore sui marciapiedi, ai bordi delle strade, all'entrata del parco, e allora so che è passato di lì un altro cuore in fiore. Ho imparato sempre di più che dentro siamo tutti uguali e siamo questo amore. Il resto sono sassi e sabbia e amaro che lo coprono e lo fanno scomparire dentro tumuli di paura e di smemoratezza, e ogni volta bisogna fare tutto daccapo: bisogna di nuovo disseppellire l'amore. Ma l'amore è sempre lì tutto quanto. E credo che nient'altro che questo sia il paradiso: un luogo luminoso fatto di tutti i pezzetti di cielo che abitano, tra gli occhi e il cuore, in noi. Quando ci abbracciamo c'è Dio.

UN ESERCIZIO DI FELICITÀ  
CHE MI AIUTA A  
FAR FIORIRE L'AMORE

## PREGHIERA

*Chiudi gli occhi, concentrati  
sul battito del tuo cuore e  
ripeti con devozione e  
sentimento queste parole:*

«Tu sei amore, Tu sei amore,  
io sono Tuo, Tu sei mio,  
io sono Tuo, Tu sei mio;  
io sono amore, io sono amore,  
l'amore è sano, l'amore è perfetto;  
io sono sano, io sono amore,  
io sono integro, io sono perfetto».

*(Praecepta Lessons, 1938)*



---

### QUANDO MI ISPIRA UN MAESTRO

*«Tutto il nostro amore,  
nella sua originaria purezza,  
è l'amore di Dio.  
Quando il puro amore  
risplende nella nostra anima,  
siamo rivestiti dell'attraente,  
universale bellezza e amore di Dio».*

*( INNER CULTURE MAGAZINE, 1939 )*

## AMORE 2

### ~ Nel flusso della vita ~

**L'** amore non dovrebbe avere troppo a che fare con l'oggetto attraverso cui abbiamo il privilegio di farne conoscenza, ed è una cosa che dovremmo portare a scopi più alti. Questo è tutto ciò che importa degli incontri. Il resto è possesso, è paura che non arrivi altra bellezza e non è verità. Bisognerebbe allora avere un cuore molto permeabile. Un cuore con due porte sempre aperte. Una per far entrare tutto quello che ci incontra e ha qualcosa da dire proprio a noi, l'altra per lasciarlo uscire non appena il suo compito è concluso e il messaggio consegnato. Per essere pronti a camminare nei sentieri del mondo ed essere totalmente vivi e presenti per quel che c'è in ogni momento, e per i volti, per gli abbracci, per i pezzi di vita brevi da vivere come fosse per sempre, senza proteggersi dallo strappo dell'addio che viene. Senza indurire il cuore, essere grati anche a quell'istante di dolore che si ripete ogni volta che bisogna restituire alla vita le persone e i luoghi che si sono amati: la strada dove è rimasto un sorriso, una parola che era scesa al cuore, un sogno promesso che non è più arrivato. Andare incontro a braccia aperte a quel che si perderà. O che forse un giorno ritornerà e si fermerà per sempre, ma saperlo, assicurarsi, non fa parte del gioco di essere vivi.



UN ESERCIZIO DI FELICITÀ CHE MI AIUTA  
A ESPANDERE L'AMORE

## JATHARA PARIVARTANASANA

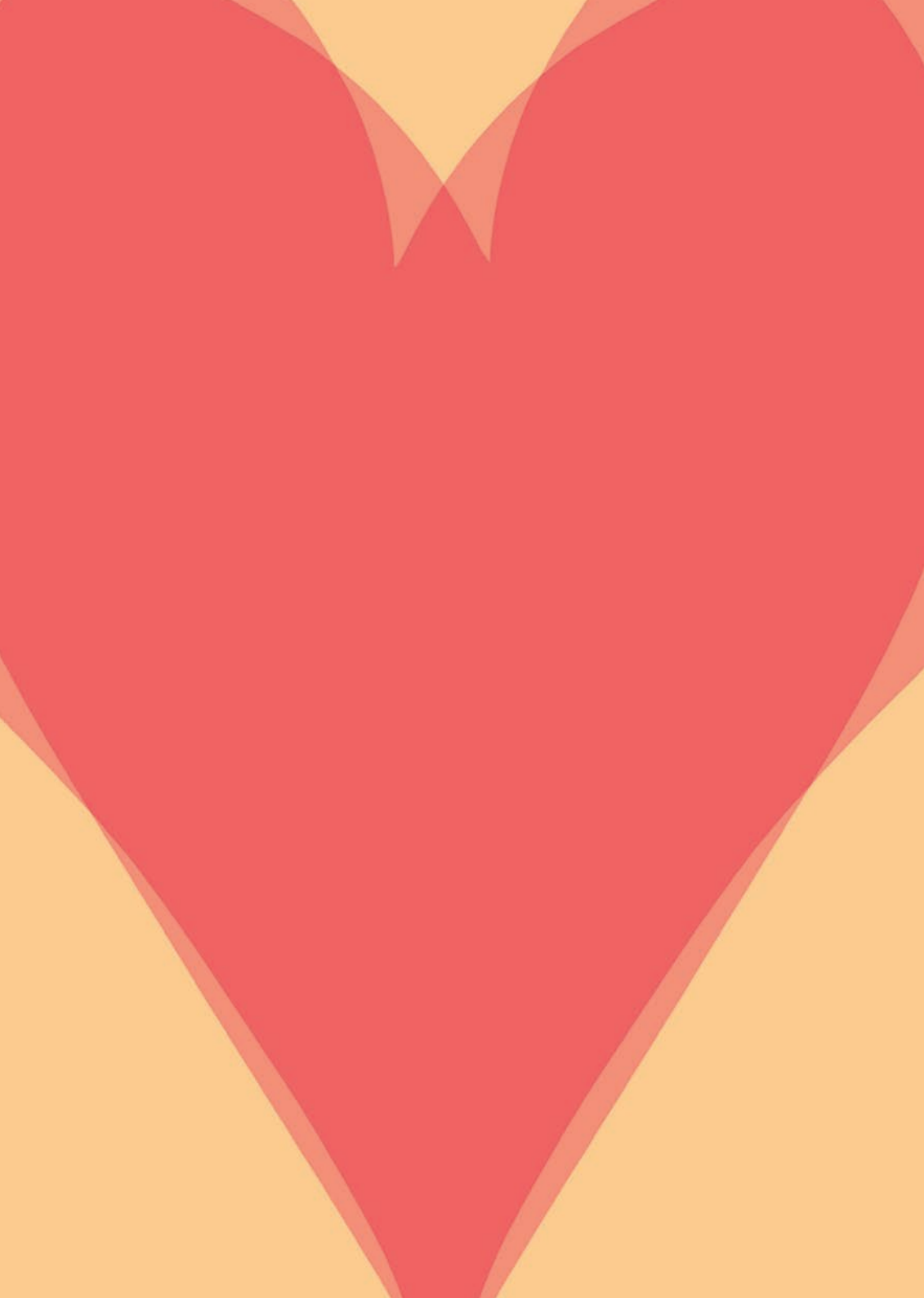
*la Torsione da supini*

Pratica questo *asana* con l'intenzione di stimolare nel tuo cuore un libero flusso di amore cosmico.

Sdraiati sulla schiena, con le gambe parallele. Porta il piede sinistro contro le natiche. Premi a terra con il piede per sollevare e spostare le natiche di 10 cm a sinistra, spostando il peso sulla natica destra. Appoggia la pianta del piede sinistro sulla coscia destra, appena sopra al ginocchio. Estendi il braccio sinistro a terra, all'altezza della spalla sinistra, con la spalla al pavimento e il palmo rivolto in alto. Porta la mano destra al ginocchio sinistro. Inspirando allunga la spina dorsale, espirando porta leggermente il ginocchio verso destra. Continua a inspirare e allungare, espirare e ruotare, mantenendo sempre la spalla sinistra a terra. (Puoi anche mettere il piede sinistro dietro al ginocchio.) Senti che la torsione sale sempre più nella spina dorsale. Porta l'anca sinistra verso il piede, lontano dalla testa. Infine, mantenendo dritto il collo, inspira e allunga, espira e ruota la testa verso sinistra. Tieni attivamente lunga e aperta la spina dorsale.

Mentre mantieni la posizione, respira naturalmente e senti l'apertura del cuore (tenendo le spalle a terra). Aprendoti al flusso dell'amore, afferma mentalmente: **«Mi apro al flusso della vita divina in me»**.

Per uscire dalla posizione inspira, ed espirando riporta la testa al centro, poi le gambe, infine ritorna lentamente sdraiato a terra. Senti che con *Jathara Parivartanasana* ti sei aperto al flusso universale dell'amore. Ripeti dall'altro lato.





QUANDO MI ISPIRA UN MAESTRO

**«L'AMORE NON DEVE MAI  
ESSERE RACCHIUSO ENTRO  
CONFINI RISTRETTI.**

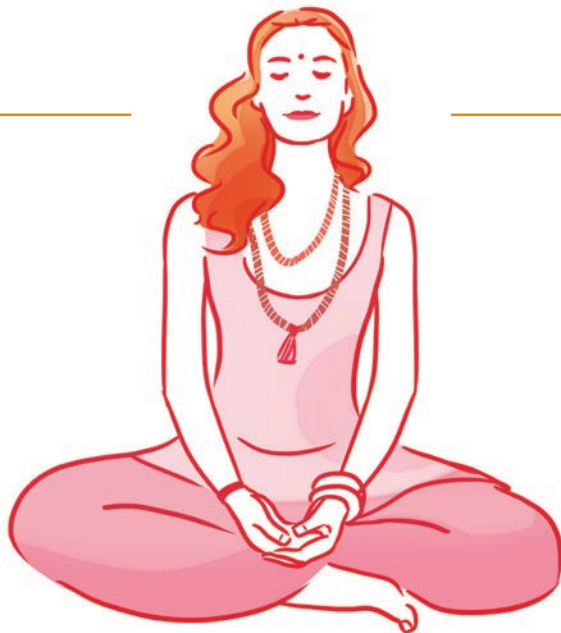
*Attraverso i cancelli dell'amicizia, dell'affetto  
tra i coniugi, dell'amore dei genitori e dell'amore  
di tutti i nostri simili e di tutte le creature viventi,  
possiamo entrare nel regno dell'Amore divino».*

( INNER CULTURE MAGAZINE, 1939 )

## 2... (ringraziamenti)

~ *Just shine and play the game* ~

**In realtà non c'è un capitolo finale**, e questa chiusura è una dissolvenza verso i giorni che verranno. Quello che ho scritto fino a qui è in gran parte preso dai miei diari e dai giorni dispersi tra Milano, le Dolomiti friulane, la casa nel bosco di Assisi e i mondi lontani dove incontro l'umanità. E lo devo a tutti gli incontri che hanno fatto della mia vita un incredibile percorso di crescita: agli amori imperfetti che mi hanno perfezionato nell'amare, a grandi amici e a tante persone speciali che ho avuto il privilegio di incrociare. Alcune hanno firmato le loro testimonianze in questo libro. Ringrazio in modo singo-



lare Jayadev e Nandini che mi hanno stanato dal silenzio, le mie compagne di cammino Elisabetta, Devika ed Elena, con cui si vive e ci si incoraggia ogni giorno; Cristina che sa le cose che non dico, Laura e Federico che mi hanno fatto famiglia in una città così lontana dalla natura, Ileana e Giulia che fanno sì, dopo ogni partenza, che io ritorni a casa sentendomi a casa. E mia sorella Anna, che è lo specchio di me più adatto al mondo.

**E** d ora sono pronta a diventare grande, ad assumermi la responsabilità delle cose che in me vanno migliorate, a rendere onore ai doni che ho avuto in questa parte di eternità. Pronta ad abbandonare il buio a cui mi sono tenuta aggrappata come ad un alibi per non diventare me. Mi sono persa e ritrovata tante volte, ma non temo più il tempo che passa: ho fatto un salto nella luce, sono fiorita, ho dato l'assenso al gioco della vita.





## Gli AUTORI

### Giulia Calligaro

Friulana, filologa, giornalista, giramondo, autrice, yogini in ordine cronologico, attualmente collabora con gli inserti del *Corriere della Sera*, scrivendo di libri, facendo reportage dai mondi in via di sviluppo, scovando felicità alternative. Una decina di anni fa ha scoperto lo yoga e non l'ha più lasciato, da quando aveva quattro anni ha iniziato a scrivere e scrivendo si è salvata più volte la vita. Da queste due perseveranze è nato *Esercizi di felicità*. Cura il blog [esercizidifelicita.com](http://esercizidifelicita.com).



### Jayadev Jaerschky

Pratica lo yoga e la meditazione da oltre trent'anni seguendo la tradizione del *Kriya Yoga* di Paramhansa Yogananda, attraverso il suo discepolo Swami Kriyananda. Dal 1989 vive e insegna nel centro Ananda nei pressi di Assisi. È il direttore della *Scuola Europea di Ananda Yoga* ed è autore di dodici libri. È *Kriyacharya*, cioè autorizzato a dare l'iniziazione nell'antica pratica del *Kriya Yoga*.



## Paramhansa Yogananda

(1893-1952)

Paramhansa Yogananda è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i ricercatori sinceri della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé".



Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche, basate su principi scientifici e permeate di devozione e saggezza. Fin dai primi passi, esse consentono di creare un equilibrio armonioso tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.

Prima edizione italiana: agosto 2017

Illustrazioni di Eloisa Scichilone

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Akshaya Alessandra Limetti,  
Massimo e Manuela Masotti e Sahaja Mascia Ellero

*Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato spiritualmente  
e finanziariamente alla realizzazione di quest'opera.*

ISBN: 97 88897586 890



Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop.  
Frazione Morano Madonnucchia, 7  
06023 Gualdo Tadino (PG)  
tel. 075-9148375 / fax 075-9148374  
amicideilibri@anandaedizioni.it  
www.anandaedizioni.it

*Finito di stampare nell'agosto 2017 presso CSR Tipolitografia, Roma*

Ecco, io vorrei che il tempo passasse  
stampando sul viso il volo delle farfalle,  
nelle ciglia il fresco del vento, avere il sorriso  
di certi meli selvatici. Vorrei invecchiare  
con la luce del sole che esce dagli occhi.



«Non tutti possono scrivere di felicità... Giulia può, perché lei  
conosce tutto il dolore che comporta un attimo di felicità».

-GIORGIA-

«Dove la vita ha graffiato, Giulia ha fatto crescere fiori».

-FRANCO BRANCIAROLI-

«Le posizioni yoga di Jayadev e le ispirazioni di Yogananda  
aprono la porta a chi voglia fare concretamente  
questo viaggio nel profondo».

-PIERO DAL BON-

«Uno specchio per vedere la parte  
migliore di noi tutti».

-DEVIKA CAMEDDA-

Disponibile anche in  e-book



Ananda Edizioni

