

Sahaja Mascia Ellero e Jayadev Jaerschky

IL QUADERNO DEI PASSI FELICI



120

ESERCIZI

PER DARE UNA NUOVA IMPRONTA
ALLA TUA VITA

Ispirato agli insegnamenti
di **Paramhansa Yogananda** e **Swami Kriyananda**



Ananda Edizioni

DEDICATO A
SWAMI KRIYANANDA
CHE HA ISPIRATO
MILIONI DI PERSONE
CON LA SAGGEZZA,
LA CREATIVITÀ E L'AMORE
NATI DALL'ORO DELLA SUA
TRASFORMAZIONE
INTERIORE.



©Copyright edizione in lingua italiana: Ananda Edizioni 2019

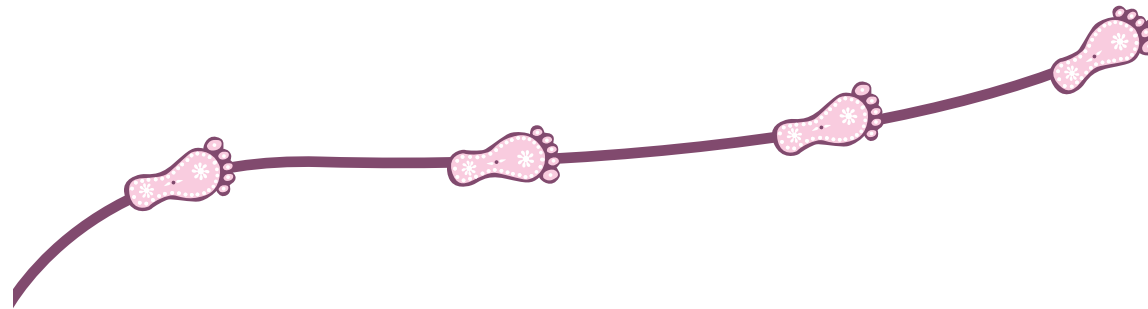
Tutti i diritti riservati

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 con-tenuti 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, autoprofilassi e così via).



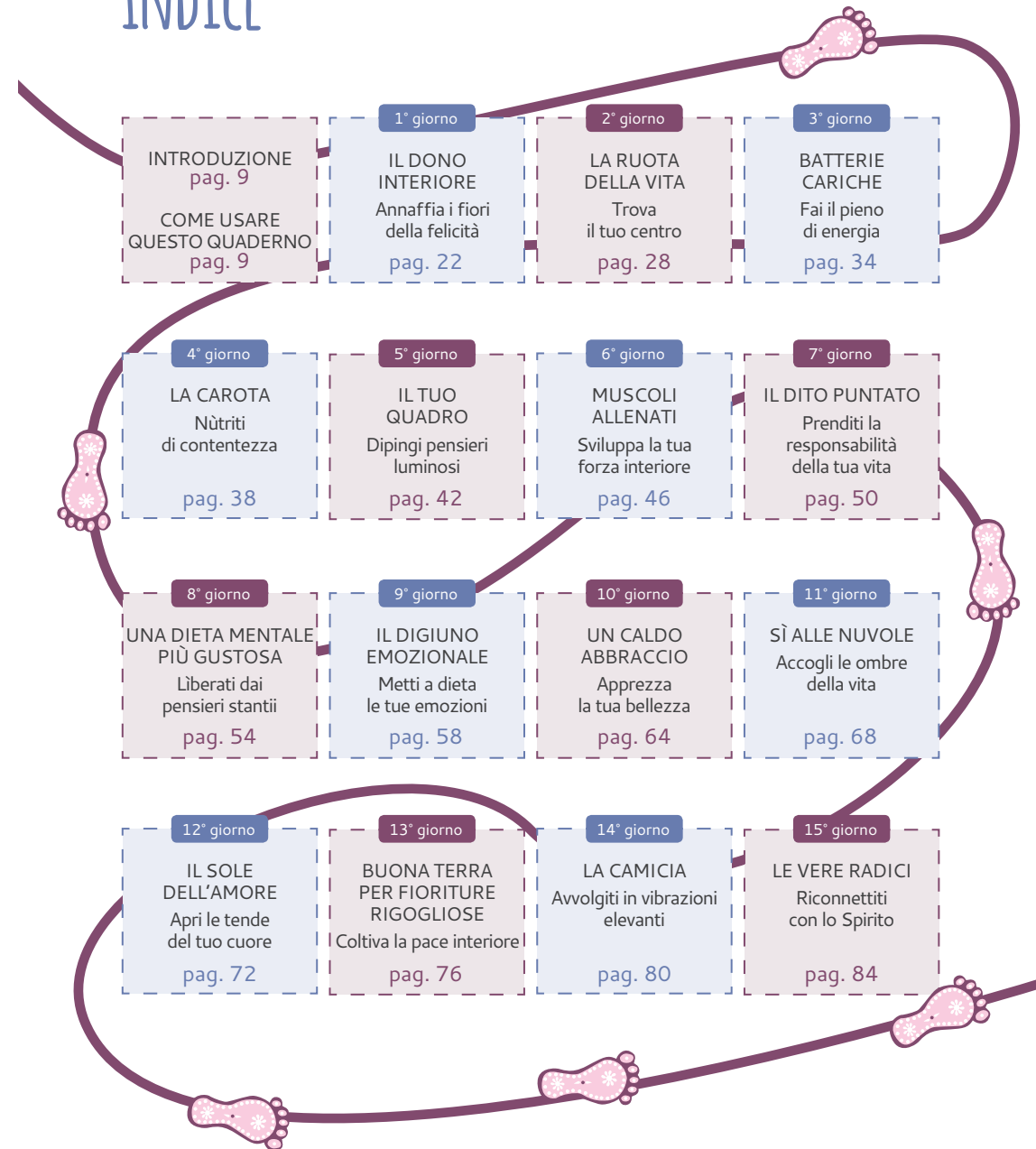
Sahaja Mascia Ellero e Jayadev Jaerschky
con la preziosa collaborazione di

scrivi qui il TUO NOME,
perché anche tu riempirai molte pagine
di questo libro!



www.anandaedizioni.it

INDICE



INTRODUZIONE

L'ORO DELLA FELICITÀ

Cara amica, caro amico,

hai una penna a portata di mano? Altrimenti, alzati e vai a prenderla, perché sarai tu a completare questo quaderno di esercizi. Il tuo compito darà buoni frutti: ti aiuterà a dirigerti, passo dopo passo, verso la scoperta della felicità nella vita quotidiana. Riempirai questo quaderno con i tuoi sentimenti, i tuoi pensieri, le tue esperienze. Ti porterà sempre più vicino a una meravigliosa destinazione: te stesso!

La felicità – come tanti saggi insegnanti hanno affermato nel corso dei secoli – non dipende dalle circostanze esterne, come potrebbe sembrare («Mi sento felice perché...», «Mi sento triste perché...»). Dipende, piuttosto, da ciò che accade dentro di noi, dalle nostre reazioni: «Mi sento felice comunque!».

LA FELICITÀ, QUINDI, È UN COSTANTE ALLENAMENTO,
DA APPLICARE IN TUTTE LE CIRCOSTANZE.

Per una persona bene allenata, perfino una giornata fredda e piovosa o un evento non troppo gradevole può diventare un'esperienza arricchente. La felicità è un'abilità che va appresa.

Quella che apprenderemo con questo quaderno di esercizi è un'abilità davvero speciale: come vivere in sintonia con la nostra anima, che è la felicità stessa. Il nostro ego (la personalità più superficiale) non è sempre felice e spesso ci tiene nelle sue grinfie. Ogni esercizio di questo libro ti aiuterà a liberarti un po' di più dalla dittatura dell'ego, sintonizzando la tua mente e il tuo cuore con la tua anima sempre beata.

TUTTI VOGLIONO ESSERE FELICI, MA POCHI LO SONO. PERCHÉ? CI SONO VARI MOTIVI.

- Il primo, come abbiamo già detto, è che ci aspettiamo che la felicità arrivi dall'esterno, dall'appagamento dei desideri. Questa è l'illusione più grande.
- Un altro motivo è l'influenza dell'ambiente in cui viviamo, che non è solo un "luogo", ma include anche le persone che frequentiamo, la musica che ascoltiamo, i programmi televisivi che guardiamo, i colori che indossiamo, e tante altre cose alle quali forse non attribuiamo grande importanza, ma che sono dei veri e propri "ladri di felicità".
- Un'altra causa di infelicità è la mancanza di una corretta definizione di sé: ci consideriamo delle deboli pecore, mentre invece la nostra anima è un potente e magnifico leone. Spesso siamo privi di amore per noi stessi, ci giudichiamo aspramente, ci sabotiamo. Molte volte siamo preda di pensieri ed emozioni incontrollati – ansia, negatività, stress, irritazione – che governano le nostre giornate.
- Infine (ma non perché sia meno importante) alcune cose nella vita ci promettono – in modo molto convincente – **l'oro della felicità**, ma alla fine scopriamo che sono soltanto i metalli della noia, del vuoto e della delusione. Altre cose, invece, a prima vista non sembrano molto scintillanti, interessanti o promettenti, ma alla fine si rivelano essere le vere pepite d'oro della nostra vita.

È proprio questo uno dei principali motivi per cui il nostro mondo soffre così tanto: perché ci lasciamo sedurre da queste false promesse! La nostra società è diventata troppo superficiale, avida, materialista, concentrata sui sensi e sull'esteriorità, e per questo non siamo in contatto con la nostra felicità. Per ritrovarla, dobbiamo scavare più in profondità dentro di noi. Dobbiamo *disimparare* alcune false nozioni che abbiamo appreso fin da bambini e imparare nuovamente le cose semplici che i nostri saggi antenati già conoscevano.

Questo quaderno ti aiuterà a farlo. Oltre alla saggezza pragmatica "dei nonni", troverai in queste pagine anche un po' di conoscenza yogica.

Tutti noi abbiamo alcune esigenze umane fondamentali, che affondano le radici nel nostro centro più profondo e che devono essere soddisfatte, se vogliamo una vita felice:¹

1. un senso di stabilità, pace e sicurezza (l'elemento terra);
2. un senso di libertà, fluidità, divertimento e gioia (l'elemento acqua);
3. un senso di potere, per non essere vittime o "zerbini" (l'elemento fuoco);
4. un senso di amore e di appartenenza (l'elemento aria);
5. un senso di espansione, di non essere impantanati (l'elemento etere);
6. un senso di connessione con una Realtà più elevata (la supercoscienza);
7. la trascendenza.

Il quaderno dei passi felici ti aiuterà a prenderti cura di tutte queste esigenze fondamentali, a portare alla luce il prezioso oro della felicità che giace nascosto nel tuo cuore, nella tua mente e nella tua anima. I trenta temi che ti verranno proposti sono stati pensati per aiutarti gradualmente, passo dopo passo, a brillare da dentro, dal tuo innato splendore. Paramhansa Yogananda ha detto:

«L'oro rimane nascosto sotto il fango; quando grattiamo via quel fango, l'oro risplende con la sua naturale brillantezza. Allo stesso modo, il bene dentro di noi è eterno. È solo incrostato dal fango dell'ignoranza e, quando grattiamo via quel fango con la saggezza, scopriamo l'eterno splendore della nostra anima».

Tutti i pensieri contenuti in questo quaderno sono basati sugli insegnamenti di **Paramhansa Yogananda** e del suo discepolo **Swami Kriyananda**,² che è stato il nostro saggio insegnante. Abbiamo anche aggiunto le nostre osservazioni ed esperienze personali, perché i nostri insegnanti ci hanno incoraggiato a non essere solo dei "pappagalli". Nella sua famosa *Autobiografia di uno yogi*, Yogananda scrive infatti: «Vi accontentate di essere un vuoto grammofono, che ripete meccanicamente le parole altrui?».

1 Puoi approfondire questo argomento nel libro *Risveglia i chakra* di Jayadev Jaerschky, pubblicato da Ananda Edizioni.

2 Troverai maggiori informazioni su di loro nelle pagine finali di questo libro.

Tu, in verità, sarai proprio l'opposto di un "grammofono"! Via via che scriverai le tue riflessioni, intuizioni e scoperte, questo quaderno diventerà completamente tuo, colmo della tua vita, delle tue esperienze, del tuo oro interiore.

Potresti chiederti, a questo punto: «Non esistono, quindi, delle "regole della felicità" fisse, che si applicano ugualmente a *tutti*?». Sì e no! Sì, perché alcune regole sono effettivamente valide per tutti noi: mangiare chiodi, ad esempio, non sarebbe un'esperienza gradevole per nessuno, né l'egoismo farà mai vivere a qualcuno una vita realmente felice.

E no, perché la maggior parte delle "**regole della felicità**" è estremamente individuale: quello che è oro per una persona può essere fango per un'altra. Qualcuno, ad esempio, ha un disperato bisogno di disciplina, mentre qualcun altro, aumentandola, soffocherebbe. Perciò, qualunque esercizio esplorerai in questo quaderno, ponilo su un tavolo interiore di onestà, consapevolezza e autoanalisi, e osserva come si applica alla tua esperienza personale e come può diventare oro, anziché fango, nella tua vita.

Per iniziare con il piede giusto questi trenta esercizi, chiediti: «Credo veramente di poter essere felice nella mia vita?». Se un "sabotatore" dentro di te risponde: «Non penso proprio!» o «Non me lo merito», rispondi immediatamente con un'affermazione vigorosa: «Io posso e me lo merito!». Colmati di questo pensiero. Senza di esso, la felicità rimarrà per sempre un traguardo irraggiungibile, semplicemente perché la nostra mente crea la nostra realtà. Ripeti nuovamente, con ancora più forza: «Io posso!». Credici con tutte le cellule del tuo corpo.

Alcune persone si trovano davanti un tipo diverso di sabotatore, il dubbio morale: «È etico praticare la felicità in un mondo così pieno di sofferenza? Non è un atteggiamento egoista?».

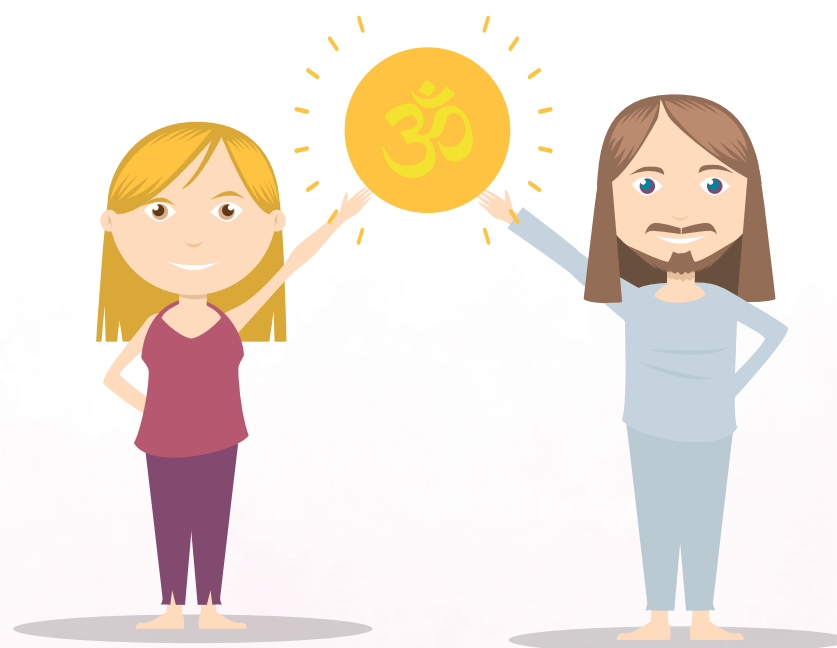
La risposta è questa: se vuoi far parte di una soluzione a livello mondiale – anziché essere parte del problema – cambia te stesso e risplendi con la felicità duratura che proviene da dentro di te! L'importante è che tu non la trattenga egoisticamente solo per te stesso, ma che la condivida con amore. In questo modo, aiuterai veramente gli altri e il mondo. Se tu stesso hai poco, avrai poco da donare.

Ecco allora, in sintesi, lo scopo di questo quaderno: passo dopo passo, la nostra innata felicità, come l'oro, deve essere riscoperta, ripulita e riportata alla luce.

Come? Con la pratica: *interiormente*, dirigendo la nostra attenzione verso il centro del nostro essere; ed *esteriormente*, nella vita quotidiana, tramite esercizi specifici. Mentre userai il quaderno, ricorda queste parole di Yogananda:

«Non importa con quanto fango abbiamo coperto l'oro della nostra anima; prima o poi si sgretolerà. Ma dobbiamo sgretolarlo noi stessi, nessuno può farlo per noi. [...] Anche se sei il più grande peccatore del mondo, non definirti tale. Segui la via della virtù, frequenta persone buone, e ben presto ti accorgerai che il fango dell'ignoranza che ricopre l'oro della tua anima sarà stato rimosso e che tu sei l'oro, non il fango».

Nella gioia della trasformazione interiore,
Sahaja e Jayadev

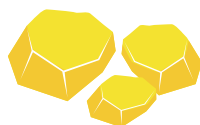




ECCO UNA
PEPITA D'ORO DAVVERO SPECIALE
CHE TROVERAI NASCOSTA
FRA LE PAGINE DI QUESTO QUADERNO.

TI INDICHERÀ LE MEDITAZIONI E
VISUALIZZAZIONI GUIDATE
CHE TI ASPETTANO A QUESTO LINK:
WWW.....IT

BUONA CACCIA AL TESORO...
E BUONA PRATICA!



COME USARE QUESTO QUADERNO

UN APPUNTAMENTO QUOTIDIANO CON TE STESSO

Troverai in questo quaderno tanti spunti di riflessione ed esercizi gioiosi, creativi e "yogici" per esplorare le tue miniere interiori e portare alla luce l'oro della felicità.

Il primo passo per manifestare il tuo tesoro in tutto il suo splendore è conoscere meglio te stesso. Ecco cosa dice Yogananda al riguardo:

«L'introspezione è uno specchio in cui vedere quegli aspetti della tua mente che, altrimenti, rimarrebbero nascosti alla tua vista. [...] Analizza te stesso: che cosa sei, che cosa aspiri a diventare e quali tendenze o carenze ti ostacolano. Decidi qual è il tuo compito segreto e profondo, qual è la tua missione nella vita, in modo da diventare come dovresti e vorresti essere».

UN COMPITO ENTUSIASMANTE, NON È VERO?



Questo quaderno ti offre più di cento modi per farlo! È un vero e proprio "esercizio", che **può essere usato in tanti modi diversi**. Eccone alcuni:

- Puoi seguirlo passo per passo, svolgendo **per trenta giorni di fila** le attività suggerite per ogni giornata.
- Puoi seguire uno dopo l'altro i trenta temi proposti, ma soffermarti su ogni tema **per più di un giorno**, a seconda del tuo interesse, del tempo che hai a disposizione e dell'impegno che richiedono per te gli esercizi proposti.
- Puoi **scegliere dall'indice** un argomento che ti sembra particolarmente utile e soffermarti su quello quanto a lungo senti necessario.
- Puoi **aprire il quaderno a caso** e fare gli esercizi di quel tema, applicandoti per il tempo che senti giusto per te.
- Puoi... *(Scrivi qui uno o più modi alternativi in cui hai pensato di usare questo quaderno per farlo veramente tuo).*

Per ognuno dei trenta temi proposti, troverai diversi **APPUNTAMENTI QUOTIDIANI** (ma sentiti libero di fare gli esercizi in altri momenti della giornata, se funzionano meglio per te):



1. Una RIFLESSIONE DEL MATTINO scritta da Jayadev, per introdurre l'argomento della giornata e invitarti a prendere consapevolezza di quel tema e di come si manifesta nella tua vita. Leggi le sue parole e dedica un po' di tempo alla riflessione. Chiediti: «Quali sono la mia comprensione e la mia esperienza personale riguardo alle osservazioni di Jayadev? Come si relazionano con me e con la mia vita?».



2. Troverai poi un ESERCIZIO PER LA GIORNATA, creato da Jayadev in base alla sua esperienza nell'applicare gli insegnamenti spirituali alla vita quotidiana. Metti in pratica i suoi suggerimenti, sperimentali. E se scopri che una pratica diversa funziona meglio per te... seguila senza indugio!



3. ALLA FINE DELLA GIORNATA, Sahaja ti propone altri esercizi e attività, per completare e approfondire la tua esperienza. Troverai esercizi di introspezione, disegni e visualizzazioni, tratti dai suoi corsi del Prossimo Passo® (puoi trovare maggiori informazioni nelle pagine finali di questo libro) e dalla sua passione per la crescita personale.

Ecco alcune linee-guida per trarre il massimo da queste attività:

A) LA GUIDA INTERIORE

Così come esiste, nella profondità del nostro essere, una miniera di felicità, esiste anche una miniera di saggezza, una dimensione della coscienza che contiene tutte le risposte, le indicazioni e la guida di cui abbiamo bisogno. È il regno della supercoscienza, al quale possiamo accedere acquietando i pensieri e i sentimenti irrequieti e ascoltando i sussurri dell'intuizione. Yogananda paragonava questo processo al calmare le onde di un lago per poter scorgere sulla superficie il riflesso perfetto, privo di increspature, della luna che brilla nel cielo. La luna, in questa immagine, rappresenta il nostro Sé superiore, quell'onnisciente scintilla divina che ha accesso a tutta la Verità.

È questa la principale differenza tra autoanalisi e introspezione: l'autoanalisi è un processo principalmente razionale, che "produce" le risposte a partire da ciò che già conosciamo; l'introspezione, invece, si avvale dell'intuizione, che è la capacità innata della nostra anima di attingere direttamente alla Verità, senza l'intervento della ragione. Le rivelazioni intuitive non sono sempre logiche, ma sono accompagnate da una sensazione di certezza e verità che il ragionamento – con le sue infinite possibilità, a volte perfino in contraddizione tra loro – non è in grado di darci.

Cerca, quindi, di svolgere tutti gli esercizi e le attività di questo quaderno dalla prospettiva della supercoscienza. Se non sai come fare, puoi seguire queste indicazioni tratte dagli insegnamenti di Yogananda:



- 1 Medita per qualche tempo, osservando il respiro e calmando la mente e le emozioni. (Se non conosci una tecnica di meditazione, a p. 167 troverai la spiegazione della tecnica *Hong-So* insegnata da Yogananda.)

- 2 Quando senti che la mente e il cuore sono calmi, concentrati nell'occhio spirituale (il punto tra le sopracciglia) e formula lì la tua domanda, come se utilizzassi una radio trasmittente localizzata in quel punto.
- 3 Aspetta la risposta concentrandoti nel centro del cuore, come se fosse una radio ricevente. Sii totalmente neutrale; cerca di non fare entrare in questo procedimento i tuoi desideri personali.
- 4 Se non arriva alcuna guida, proponi diverse soluzioni alternative, sempre rimanendo concentrato nell'occhio spirituale. Senti se una di queste soluzioni riceve una particolare approvazione dal cuore.

Anche se non hai la certezza assoluta che quello che hai percepito sia vero al 100%, scrivilo comunque nel tuo quaderno. Ascolta le sensazioni che suscita in te. Nei giorni seguenti, osserva di nuovo quello che hai scritto e, se possibile, mettilo alla prova nella vita quotidiana. Impara a riconoscere, un po' alla volta, il linguaggio della tua guida interiore e a fidarti sempre più di ciò che ti dice.

B) GLI ESERCIZI DI INTROSPEZIONE

Questi esercizi sono come dei *counselor* o degli amici curiosi, che ti rivolgono una serie di domande per scoprire qualcosa di più su di te e su come affronti nella tua vita il tema della giornata. Cerca di rispondere attingendo alla guida supercosciente (come spiegato nel paragrafo precedente) o, se preferisci, scrivi le risposte di getto, "di pancia", lasciandole emergere dal subconscio. Prova, in ogni caso, a non usare troppo la mente razionale, ma apriti alle dimensioni nascoste del tuo essere e ai loro messaggi.

Un atteggiamento importante è l'assoluta accoglienza e non giudizio nei confronti delle risposte che ti arriveranno. Non può esserci nulla di sbagliato, ogni risposta è "giusta" perché è ciò che è, e ciò che tu *sei* in questo momento.

Potrai scrivere le risposte negli appositi spazi del quaderno oppure su un quaderno o foglio a parte, se pensi di usare nuovamente il libro in futuro. In ogni caso, non limitarti a *pensare* le risposte, ma *scrivile*, perché è stato scientificamente dimostrato che il nostro cervello, quando scriviamo, comincia a modificarsi in modo più profondo di quando ci limitiamo solo a pensare, e comincia già a creare i nuovi circuiti neurali che orienteranno i nostri passi verso la felicità.

C) I DISEGNI

Per la maggior parte delle persone, disegnare non è un'attività consueta. C'è chi, addirittura, non ha più preso in mano i colori dai tempi della scuola! Se ti senti intimidito all'idea di disegnare, rilassati e lascia fluire la parte creativa e spontanea di te, l'emisfero destro del tuo cervello, e accogli qualunque immagine, forma o colore si presenti. Non è necessario fare disegni figurativi, puoi semplicemente riempire il foglio con un colore o disegnare una forma geometrica, oppure tenere gli occhi chiusi e lasciare che la tua mano si muova sul foglio. Di nuovo, sospendi qualsiasi giudizio: qualunque cosa disegni è perfetta, è semplicemente ciò che è, ciò che vuole manifestarsi attraverso di te in questo momento, anche solo uno scarabocchio al margine di un foglio.

Una volta completato il disegno, osserva le sensazioni e i messaggi che ti trasmette. Se vuoi, puoi dargli un titolo e scrivere le tue riflessioni. Conserva i disegni e riguardali dopo qualche tempo, potrai sorprenderti dei messaggi che ti riveleranno quando li osserverai con occhi "nuovi".

D) LE VISUALIZZAZIONI

Al pari di tanti altri maestri spirituali, Yogananda attribuiva grande importanza alla pratica della visualizzazione, come indicano queste sue parole:

«Ricorda che solitamente sei infelice perché non visualizzi con sufficiente forza nessuna delle grandi cose che veramente vuoi, né impieghi con costanza la tua forza di volontà, le tue abilità creative e la tua pazienza per materializzarle».

I neuroscienziati moderni hanno dimostrato che il cervello non distingue tra ciò che è reale e ciò che è immaginato. Quando visualizziamo, la nostra immaginazione diventa vivida e forte, e crea nel cervello nuovi circuiti neurali, che vengono rafforzati in misura proporzionale all'intensità e alla costanza con cui pratichiamo la visualizzazione.

Non per tutti è facile visualizzare, per qualcuno è più naturale *percepire*. Trova la modalità giusta per te, ma cerca anche, il più possibile, di impiegare tutti i tuoi "sensi psichici" mentre immagini o visualizzi. Non limitarti a "vedere" interiormente, cerca anche di "udire", "percepire", "annusare". Soprattutto, concentrati sulle sensazioni e sugli stati di coscienza che la visualizzazione evoca in te.

Per rendere questa pratica ancora più forte, *immedesimati completamente* in ciò che visualizzi, sentilo come parte della tua realtà attuale, come un qualcosa che già esiste e si sta manifestando. Siamo co-creatori della nostra realtà e la visualizzazione, unita alla sensazione, è uno degli strumenti più potenti con cui possiamo farlo.



Il **simbolo** ti indicherà le visualizzazioni guidate che potrai scaricare in formato MP3 al seguente link: www.anandaedizionixxxxx.it



4. Dopo aver completato gli "Esercizi per concludere la giornata", troverai anche una **AFFERMAZIONE** di Paramhansa Yogananda o Swami Kriyananda sul tema del giorno.

Le affermazioni sono potenti strumenti di trasformazione; come le visualizzazioni, hanno anch'esse il potere di incidere nuovi percorsi neurali nel nostro cervello, nuove salutari direzioni per la nostra energia e la nostra vita. Ecco come le ha definite Yogananda:

«Le parole che sono state saturate di sincerità, convinzione, fede e intuizione sono come bombe vibratorie altamente esplosive, che, una volta fatte esplodere, manderanno sicuramente in frantumi le rocce delle difficoltà e creeranno il cambiamento desiderato».

Yogananda ha insegnato un metodo per rendere più efficace la pratica delle affermazioni:

- ripetile dapprima ad alta voce, per risvegliare pienamente l'attenzione della mente cosciente.
- poi sempre più a bassa voce, fino a sussurrare, portando il loro significato nelle profondità del subconscio.
- ripetile quindi in silenzio, per rendere più completo il loro assorbimento a livello subconscio.
- infine, con intensità, pronunciale in silenzio nell'occhio spirituale, tra le sopracciglia, per risvegliarle nella supercoscienza, dove già vivono in tutta la loro perfezione le qualità e gli stati di coscienza che stai affermando.

A ogni livello ripetile diverse volte, immergendoti sempre più profondamente nel loro significato.



5. Ogni giornata si conclude con un **BRANO D'ISPIRAZIONE**. Se preferisci, potrai leggerlo anche in altri momenti del giorno, ma cerca comunque di andare a dormire con uno stato d'animo elevato, sentendoti colmo delle qualità ispiranti che vuoi coltivare in te stesso e della fiduciosa sensazione di riuscirci.

Come hai fatto al mattino con le parole di Jayadev, ascolta i pensieri e le sensazioni che questo brano suscita in te. Pensa anche a come puoi applicare questi concetti nella tua vita, che cosa ti ispirano a cambiare o ad approfondire, come possono trasformarti.

A p. 170 troverai l'elenco delle fonti da cui sono state tratte le affermazioni e i brani d'ispirazione.



6. Come ultima attività, alla fine del libro troverai un **ESERCIZIO CONCLUSIVO**, per fare il punto del lavoro svolto e prendere consapevolezza della tua trasformazione.

Allora, sei pronto a estrarre l'oro della felicità dalle tue miniere interiori e a farlo risplendere in ogni tua giornata? Siamo onorati e felici di poterti accompagnare in questo percorso, come... "compagni minatori"! Siediti in un luogo tranquillo, stacca il telefono e cominciamo i nostri "passi felici"!



IL TEMPIO PRENDITI CURA DI TE

Il nostro corpo è un tempio. Se vogliamo vivere una vita felice, dobbiamo sapere come prendercene cura in modo adeguato. La felicità, infatti, arriva più facilmente se ci prendiamo cura di tutti gli aspetti della nostra vita: corpo, mente e anima.

Ecco alcuni suggerimenti da sperimentare:

- Innanzitutto, ricorda che una spina dorsale curva è il nemico del benessere. Solo una spina dorsale dritta stimola uno stato mentale felice. Osserva la tua spina dorsale e tienila sempre dritta.
- Il rilassamento ci fa sentire bene, la tensione fisica no. Impara a riconoscere le chiusure e le tensioni nel tempio del tuo corpo, e a rilassarle. Lo yoga è uno strumento meraviglioso per farlo.
- La respirazione profonda porta molta vitalità e positività nella nostra vita. Fa anche crescere la felicità. Impara a respirare profondamente, con ogni parte dei polmoni. Puoi cominciare praticando il Respiro yogico completo: inspira ed espandi l'uno dopo l'altro l'addome, la cassa toracica e il petto. Poi espira e rilassa l'uno dopo l'altro il petto, la cassa toracica e l'addome. Ripeti 12 volte.
- Anche guardare verso l'alto rende più felice la nostra mente. Prendi l'abitudine di focalizzare lo sguardo nel punto tra le sopracciglia, più volte al giorno.
- L'energia che fluisce verso l'alto nel corpo ci fa sentire "su" e felici, mentre l'energia che fluisce verso il basso ci fa sentire "giù" e infelici. Mentre cammini per strada, immagina un flusso di energia che sale nella tua spina dorsale.



LA TUA PRATICA DURANTE IL GIORNO

Oggi prenditi cura di te praticando consapevolmente uno dei "trucchi" che ti abbiamo appena suggerito. Osservane gli effetti a tutti i livelli del tuo essere.



RIFLESSIONI ED ESERCIZI PER CONCLUDERE LA GIORNATA

Ti prendi abbastanza cura del tuo corpo? Della tua mente? Della tua anima? O ci sono attività fisiche o spirituali che continui a rimandare, giorno dopo giorno? Se appartieni alla categoria dei procrastinatori, poni queste domande:

1. Quale attività benefica continui a rimandare?

2. Come cambierebbe la tua vita se la facessi?

3. Se questo cambiamento accadesse, quanto sentiresti di meritarlo?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. E quanto ti sentiresti in colpa?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. A che cosa dovresti rinunciare per introdurre questa attività nella tua vita? Da 0 a 10, quanto sei disposto a rinunciarvi?

----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Che cosa dovresti accogliere nella tua vita per introdurre questa attività? Da 0 a 10, quanto sei disposto ad accoglierlo?

----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

----- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Scrivi le tue riflessioni.

Qualunque ostacolo, cattiva abitudine o autosabotaggio tu abbia individuato, immagina di bruciarlo nella luce dell'occhio spirituale, oppure scrivilo su un foglietto e brucialo nella fiamma di una candela. Afferma la tua libertà da questo impedimento e la tua determinazione a prenderti cura del tuo corpo, mente e anima come "maestro di te stesso".



AFFERMAZIONE

Ripeti questa affermazione di **Swami Kriyananda**, prima ad alta voce, poi sempre più a bassa voce, sussurrando e infine in silenzio, concentrandoti nel punto tra le sopracciglia:

«Sono maestro della mia energia, sono maestro di me stesso».



ISPIRAZIONE

Lasciati ispirare da queste parole di **Swami Kriyananda** e rifletti su come puoi farne tesoro nella tua vita:

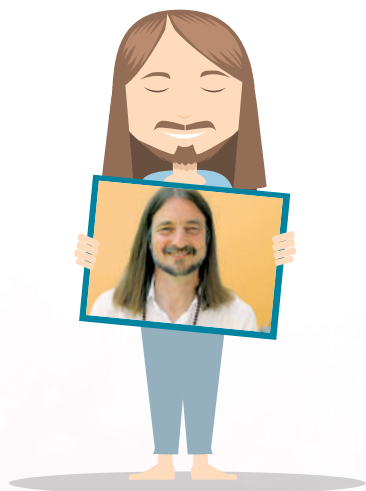
«Il tuo corpo è un tempio, molto più di qualunque edificio costruito dall'uomo. Entra in esso ogni giorno. Avanza in solenne processione lungo la navata della spina dorsale, fino all'altare maggiore di Dio nella fronte (la sede dell'estasi supercosciente). Adora Dio su quell'altare, nell'occhio spirituale».



GLI AUTORI

SAHAJA MASCIA ELLERO

insegnante e counselor nella tradizione di Ananda, è specializzata negli insegnamenti di psicologia spirituale e *Life-Therapy* di Yogananda, che condivide in corsi di grande successo. Ha ideato il metodo di life-coaching spirituale "Il prossimo passo"®, basato sulle tecniche di Yogananda per seguire la guida interiore e ricreare consapevolmente la propria vita. È particolarmente apprezzata per il suo entusiasmo, la sua chiarezza e la sua capacità di aiutare le persone a trovare soluzioni pratiche.



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 diretto Swami Kriyananda. Dal 1989 vive e insegna nel centro Ananda nei pressi di Assisi, dove è direttore della *Scuola Europea di Ananda Yoga*. È autore di numerosi libri di successo, CD e DVD sullo yoga e guida ogni anno pellegrinaggi in India nei luoghi sacri dell'Himalaya. È *Kriyacharya*, cioè autorizzato a dare l'iniziazione nell'antica pratica del *Kriya Yoga*.

Sahaja e Jayadev percorrono insieme da oltre vent'anni il sentiero della ricerca spirituale e della vita.

PARAMHANSA YOGANANDA

Paramhansa Yogananda (1893–1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi stabilmente 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 conosciuti e praticati in Occidente. 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 questa meta, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.



SWAMI KRIYANANDA

Nato nel 1926, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) è stato discepolo diretto di Paramhansa Yogananda e ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti del suo maestro, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana. Rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi, e oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione. Nel 1968 ha fondato la prima delle comunità Ananda, veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali. Swami Kriyananda ha lasciato il corpo nel 2013, ma i suoi messaggi di pace e d'amore continuano a ispirare innumerevoli anime, di tutti i sentieri, ovunque nel mondo.



ANANDA

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono oltre centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di Ananda Yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi visitare il sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.



ANANDA EDIZIONI TI PROPONE ALTRE LETTURE



IL PROSSIMO PASSO DELLA TUA VITA

Il metodo supercosciente per fare scelte felici – **DVD + LIBRO**
Sahaja Mascia ELLERO

Sei davanti a un bivio e non sai quale direzione scegliere? Con questo splendido DVD imparerai ad attingere alla SUPERCOSCIENZA – la dimensione del tuo essere che contiene tutte le risposte – per scoprire la meta giusta per te, i tuoi ostacoli, le risorse per superarli e il tuo prossimo passo verso la felicità.

Creato da Sahaja Ellero, e già applicato con successo da centinaia di persone, IL PROSSIMO PASSO® è un metodo di life-coaching spirituale basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda. Nel cofanetto troverai anche pratiche di ricarica e meditazione, guidate da Jayadev Jaerschky, e un libro con esercizi e ispirazione. 112 pagine, DVD 3 ore circa.

ESERCIZI DI FELICITÀ

Pratiche quotidiane per il corpo e il cuore
Giulia CALLIGARO con Jayadev JAERSCHKY

Questo libro è un profondo viaggio dentro un laboratorio intimo. Strutturato come un eserciziario pratico dalla A alla Z, è un mosaico di tessere del sentire: da un lato un'analisi vissuta da Giulia Calligaro delle emozioni umane (Accettazione, Vulnerabilità, Amicizia, Dubbio, Perdono, Paura, e così via), dall'altro il rimedio yogico proposto dal maestro di yoga Jayadev Jaerschky, con asana, affermazioni e ispirazioni di Paramhansa Yogananda, Voce e Presenza che illumina ogni pagina. 240 pagine a colori, con illustrazioni della nota artista e illustratrice Eloisa Scichilone.



L'ETERNO PRESENTE

Guida pratica per raggiungere le vette della felicità
Jayadev JAERSCHKY

Questo libro è un manuale pratico che ci guida passo per passo verso il più grande appagamento possibile, la felicità nel momento presente. Il libro, strutturato come la scalata a una montagna interiore, offre una pratica preziosa per ogni giorno, per condurci fino alle vette dell'Eterno Presente. 288 pagine con illustrazioni di Alberto Celletti. IN ALLEGATO: Un CD con affermazioni tratte dal libro, cantate in inglese e italiano e arrangiate per pianoforte, flauto e chitarra.



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI – CON AUDIOLIBRO

Edizione originale del 1946
Paramhansa Yogananda

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo come Yogananda per la prima volta lo consegnò al mondo. Egli affermò che sarebbe stata l'opera più importante della sua vita, il suo "portavoce". Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con fotografie.

Con Audiolibro: Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro, con ispiranti musiche di sottofondo. Oltre 5 ore.

A grande richiesta, questo libro straordinario è **ora disponibile in versione integrale tascabile**, da portare con te, ovunque, per una sempre nuova ispirazione. 704 pagine con fotografie.

AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE E MEDITAZIONI METAFISICHE

Paramhansa Yogananda

Per la prima volta riuniti in un unico volume, due dei libri più popolari del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda. Una raccolta preziosa per tutti i ricercatori spirituali, da utilizzare per la meditazione, la preghiera e la trasformazione personale. Questa raccolta di affermazioni e meditazioni, cariche di spiritualità e potere vibrazionale, ci mostra come accedere direttamente agli straordinari poteri di autoguarigione presenti in ognuno di noi. 256 pagine a colori.



GLI ESERCIZI DI RICARICA DI PARAMHANSA YOGANANDA – DVD + LIBRO

a cura di Jayadev Jaerschky

Gli esercizi di ricarica, il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, in uno splendido DVD completo di libretto illustrato. Il DVD contiene diversi modi di eseguire la pratica (classico, lento, a terra, ecc.), sempre secondo le indicazioni di Yogananda tratte dalle sue lezioni Yogoda. Gli esercizi sono guidati da Jayadev Jaerschky, discepolo di Yogananda attraverso Swami Kriyananda, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga e autore di numerosi libri sullo yoga. Una pratica potente per rivitalizzare corpo, mente e spirito e ricaricarti con l'Energia Vitale cosmica. DVD 2 ore, libretto 64 pagine.

SUPERCOSCENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente
Swami Kriyananda

La supercoscienza è il meccanismo magico e nascosto della nostra mente, che opera dietro l'intuizione, la guarigione fisica e spirituale, la soluzione dei problemi, la gioia duratura. Un libro indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.



AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

52 frasi e preghiere per guarire la tua vita
Swami Kriyananda

Mettiti in sintonia con le tue qualità più alte! Nascosti nella nostra mente ci sono pensieri profondamente radicati che influenzano la nostra vita subconscia. Le affermazioni raggiungono il subconscio con un linguaggio che esso può udire e comprendere. Per questo, hanno successo là dove altri metodi falliscono. Il libro contiene 52 affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno • per cambiare le abitudini negative • per acquisire nuove qualità più elevate • per sviluppare le nostre potenzialità spirituali. 148 pagine con immagini.

VIVERE CON SAGGEZZA, VIVERE BENE

Swami kriyananda

Apri questo libro, leggi una frase qualsiasi, poi chiudilo e goditi un momento di chiarezza, di risveglio, di tranquillità. Lascia che questa goccia di saggezza scorra dentro il tuo essere. Con 366 frasi, una per ogni giorno, questo libro può guidarti in modo semplice e profondo. 216 pagine.



RESPIRA CHE TI PASSA! – CON CD

Tecniche di respirazione per l'autoguarigione
Jayadev JAERSCHKY

Nel mezzo dello stress, un singolo respiro profondo crea un senso di tempo illimitato, può dissolvere difficoltà psicologiche di vario genere ed è una chiave fondamentale per penetrare nel mondo spirituale. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro, contiene una sequenza di Ananda Yoga e un CD di pratiche per approfondire il respiro. LIBRO 168 pagine con fotografie a colori, CD 70 minuti.



IO AMO MEDITARE - CON CD

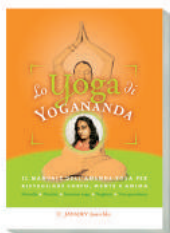
Guida pratica alla pace interiore
Swami KRIYANANDA

In questo libro sarai guidato da uno dei massimi esperti contemporanei, Swami Kriyananda, che ha imparato a meditare con Paramhansa Yogananda e ha praticato e insegnato la meditazione per oltre sessant'anni. Il CD contiene 10 visualizzazioni guidate con ispiranti musiche di Kriyananda. 144 pagine, CD 66 minuti.

UNO YOGA AL GIORNO - LIBRO + 2 DVD

7 pratiche per 7 pianeti per ritrovare la nostra naturale armonia
Jayadev JAERSCHKY

Questo doppio DVD offre una seduta yoga per ogni giorno della settimana, seguendo i pianeti. Lunedì è dedicato alle qualità della Luna, alla calma e alla ricettività. Martedì è per il nostro forte guerriero interiore, Marte. Mercoledì si pratica la saggezza, la qualità di Mercurio. Giovedì è il giorno di Giove, di gioia ed espansione. Venerdì è il giorno dell'amore, di Venere. Sabato si mette in azione Saturno, il distacco, la disciplina. E domenica è il giorno del Sole, della luce interiore. Le sequenze di yoga, guidate dal maestro di yoga Jayadev Jaerschky, sono praticabili per tutti. Libro 128 pagine, 2 DVD 8 ore.



LO YOGA DI YOGANANDA

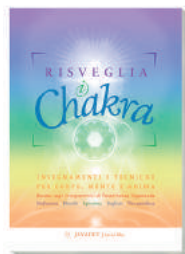
Il manuale dell'Ananda Yoga per risvegliare corpo, mente e anima
Jayadev JAERSCHKY

È il primo manuale completo dell'Ananda Yoga, con tutte le posizioni dettagliate, a colori, un compendio unico e inedito degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda sullo Yoga. Un tesoro assoluto che resterà un pilastro di riferimento per tutti coloro che praticano yoga. 368 pagine, con fotografie a colori.

RISVEGLIA I CHAKRA

Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima
Jayadev JAERSCHKY

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, Risveglia i Chakra è ricchissimo di informazioni, spesso inedite e sorprendenti. Ogni capitolo contiene pratiche utili per scoprire i chakra: come percepirla, come stimolarli, come aprirli per ottenere profondi benefici. 304 pagine, con fotografie a colori.



ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

Il nostro sito, www.anandaedizioni.it, è in continua crescita. Tanti nostri libri sono già disponibili anche in eBook, i libri in formato digitale da scaricare sul tuo computer, sul reader o sul tuo smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, in viaggio, al lavoro, a casa o ovunque tu sia.

- Affermazioni per l'autoguarigione
- Affermazioni scientifiche di guarigione
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- Lo Yoga di Yogananda
- OM e Meditazioni metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi
- Città di Luce
- Paramhansa Yogananda. Una biografia
- Patanjali rivelato · Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Come amare ed essere amati
- Come creare il proprio destino
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici
- Respira che ti passa!
- Risveglia i Chakra
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Come essere una persona di successo
- Come risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda. Piccole grandi storie
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Gli esercizi di ricarica di Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- L'essenza della Bhagavad Gita
- L'Eterno Presente
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- La fede è la mia armatura
- La promessa dell'immortalità
- La religione nella nuova era del Maestro
- Yogananda mi ha cambiato la vita



Formati disponibili ePub, Mobi per i seguenti dispositivi: PC, Mac, Linux, iPhone, iPad, Android, HTC, Blackberry e lettori.

Prima edizione italiana: aprile 2019

Illustrazioni e Grafica di Gabriele Saveri

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 9788833320069



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

Finito di stampare nell'aprile 2019 presso CSR Tipolitografia, Roma