

SAHAJA MASCIA ELLERO

Il
PROSSIMO
PASSO[®]
della tua vita

Il metodo supercosciente
PER FARE SCELTE FELICI

*Dedico l'umile risultato
dei miei sforzi al mio Maestro*
PARAMHANSA YOGANANDA
e al mio Amico Divino
SWAMI KRIYANANDA,
*con immensa gratitudine per
la loro guida in ogni mio passo.*



A mio padre **GIULIO,**
*saggio e amorevole compagno di viaggio
nel cammino di questa vita.*



*E a tutte le anime coraggiose
che hanno scelto di dirigere
i propri passi verso la* **LUCE.**



© Copyright Ananda Edizioni 2017. 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, autoprofilassi e così via).

INDICE

- 1) **INTRODUZIONE** | 5
- 2) **COME USARE QUESTO METODO** | 9
- 3) **COME RICEVERE LA GUIDA INTERIORE** | 13
- 4) **LA SCELTA DEL TUO PASSO** | 17
 - 5) **LA META** | 19
 - 6) **GLI OSTACOLI** | 27
 - 7) **LE RISORSE** | 39
 - 8) **LE PRIORITÀ** | 60
- 9) **IL PIANO D'AZIONE** | 63
 - BUONI PASSI!** | 72



APPENDICE | 73

- Gli Esercizi per la vita supercosciente | 75
La Ricarica delle venti parti del corpo | 77
La tecnica di concentrazione *Hong-So* | 80
Esercizi di introspezione | A-R

Gli autori

I percorsi del Prossimo Passo®

Testimonianze

Lecture consigliate



~1~

INTRODUZIONE

Cara Amica, caro Amico,

benvenuto al **PROSSIMO PASSO DELLA TUA VITA!** Sono felice di poter condividere con te questo percorso e ti auguro che possa donarti tutta la chiarezza e la forza che ha trasmesso a me in questi anni. E non solo a me! Sono ormai tantissime le persone che hanno frequentato i corsi del Prossimo Passo in Italia e all'estero, ed è stato proprio il loro entusiasmo a ispirarmi a realizzare un DVD per rendere questo metodo ancora più accessibile.

Nella nostra vita, infatti, siamo continuamente chiamati a fare dei passi, ma non sempre sappiamo come affrontarli. A volte non ci rendiamo nemmeno conto di doverli fare! Eppure, anche quando ci sembra che tutto sia fermo – o anche quando *vorremmo* che tutto rimanesse fermo perché ci piace così com'è – l'esistenza fluisce e noi fluiamo insieme a lei. Tutto scorre: *panta rei*, come dicevano gli antichi.

Il segreto della felicità è diventare sempre più consapevoli di questo flusso, perché solo prendendone consapevolezza possiamo decidere se la direzione in cui ci sta portando ci soddisfa veramente; solo divenendone consapevoli possiamo cambiare i nostri passi per non rischiare di trovarci, come spesso accade, in situazioni che non ci corrispondono e ci rendono infelici.



Passo dopo passo verso la felicità

Quando era ragazzo, **PARAMHANSA YOGANANDA** – il grande maestro indiano sui cui insegnamenti è basato il metodo del Prossimo Passo – ebbe un'interessante visione. Si



trovava nella piazza del mercato di una cittadina alle pendici dell'Himalaya; era una giornata torrida e il mercato brulcava di venditori urlanti e compratori affannati, di mendicanti e di animali. In mezzo a quella sporcizia e confusione, nessuno sembrava felice. Di tanto in tanto, tuttavia, qualcuno sollevava lo sguardo in lontananza e un'espressione d'intensa nostalgia si dipingeva sul suo volto. Dopo qualche istante, però, quella persona distoglieva lo sguardo ed esclamava con un profondo sospiro: «Oh, è troppo in alto per me!». Poi, con gli occhi bassi, ritornava nel mercato caldo e polveroso.

Quando questa scena si fu ripetuta alcune volte, Yogananda volle capire che cosa avesse risvegliato l'interesse di quelle persone. Levando lo sguardo, vide un'alta montagna illuminata dal sole, la cui bellezza e serenità erano in totale contrasto con il rumore e la confusione del mercato. Sulla cima sorgeva un grande, bellissimo giardino, con prati verdi e fiori colorati. Il giovane provò l'ardente desiderio di scalare il monte e di entrare in quel paradiso terrestre, ma anche lui si ritrovò a pensare: «È troppo in alto per me!». Non appena si accorse di quel pensiero, lo respinse con sdegno ed esclamò: «Forse sarà troppo in alto per compiere la scalata in un solo balzo, ma almeno posso mettere un piede avanti all'altro!». Passo dopo

passo, con grande determinazione, si mise in cammino finché raggiunse la vetta ed entrò in quel giardino paradisiaco.

Il metodo del Prossimo Passo ha proprio questo scopo: aiutarti a prendere le redini della tua vita e a dirigere i tuoi passi verso le vette della felicità.

Che cos'è il Prossimo Passo®

Il Prossimo Passo è un metodo di life-coaching spirituale assolutamente unico, attraverso il quale potrai imparare ad attingere al *potere della Supercoscienza* per:

- riconoscere la **META** più giusta per te
- individuare i **PASSI** migliori per raggiungerla
- eliminare gli **OSTACOLI** che potrebbero presentarsi
- rafforzare le **RISORSE** interiori per superarli

Il Prossimo Passo è basato sugli insegnamenti di due grandi insegnanti spirituali del nostro tempo: Paramhansa Yogananda, autore del famoso classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*, e **SWAMI KRIYANANDA**, suo discepolo diretto. Troverai maggiori informazioni su di loro alla fine di questo libro, quindi per ora mi limiterò a dire questo: entrambi hanno dimostrato, con la loro saggezza e il loro esempio, che è possibile fare della propria vita un capolavoro e che, con le giuste tecniche e i giusti atteggiamenti, TUTTI noi possiamo raggiungere la meta della felicità.



Mi chiamo Sahaja e vivo da oltre vent'anni nella comunità Ananda nei pressi di Assisi, fondata da Swami Kriyananda. Pratico quotidianamente gli insegnamenti di Yogananda della realizzazione del Sé, nei quali ho trovato le chiavi per risolvere numerose difficoltà della mia vita. Con profonda gratitudine per questi doni, qualche anno fa ho sentito il desiderio di condividerli con gli altri: in particolare, desideravo che potessero essere applicati in modo *concreto e personale*; volevo anche rendere possibile un'esperienza profonda, in cui mettersi in gioco in un clima di accoglienza e sostegno, che favorisse l'introspezione e la condivisione.



Da questa intenzione sono nati nel 2012 i corsi del Prossimo Passo, ispirati agli insegnamenti di Yogananda e Kriyananda e alla mia esperienza personale. Da allora, tantissime persone hanno applicato con successo questo metodo in molti ambiti diversi: il lavoro, le relazioni, il rapporto con se stessi, il percorso spirituale, e così via. Troverai alcune loro testimonianze nel DVD e alla fine di questo libro, insieme a ulteriori informazioni sui diversi corsi del Prossimo Passo.



Ma veniamo ora al ***vero protagonista di questo corso: TU!*** La tua vita, i tuoi passi, la tua felicità! Gli insegnamenti di questi maestri saranno lo sfondo sul quale muoverai i tuoi passi; io sarò la tua accompagnatrice; il tuo Sé superiore sarà la guida; e tu sarai l'esploratore di un meraviglioso regno interiore, chiamato "Il regno della felicità". Sei pronto per cominciare? Inizieremo con qualche istruzione per il tuo cammino.



~2~

COME USARE QUESTO METODO

Il Prossimo Passo della tua Vita è uno strumento interattivo, che richiede tutta la tua partecipazione. Come ho già detto, il vero protagonista sei TU, e sarai tu stesso a scoprire, esercizio dopo esercizio, le risposte e le soluzioni che stai cercando.

Per farlo, hai a disposizione due strumenti: il **DVD** con il percorso guidato e il **libro** che stai leggendo.

Il libro

Il libro è un approfondimento dei temi trattati nel DVD; contiene, inoltre, citazioni di Yogananda e Kriyananda che potranno esserti d'ispirazione.

È anche un supporto pratico per gli esercizi che verrai guidato a fare nel DVD: nelle ultime pagine, dalla **A** alla **R**, troverai una sezione dedicata agli esercizi, che potrai completare man mano che seguirai le istruzioni del video. Potrai anche fotocopiare queste pagine e rifare il percorso un numero illimitato di volte. Oppure, se preferisci, potrai scaricare il file PDF dal sito di Ananda Edizioni:

www.anandaedizioni.it/il-prossimo-passo.html

password: **prossimopasso**

È importante che tu faccia gli esercizi per iscritto e non solo mentalmente, perché, come è stato scientificamente di-

mostrato, quando scriviamo, il nostro cervello comincia a modificarsi in modo più profondo rispetto a quando ci limitiamo a pensare. L'atto di scrivere, inoltre, attiva il lobo frontale del cervello, che è responsabile – tra le altre cose – del ragionamento, del discernimento, della pianificazione e della risoluzione dei problemi: tutte attività fondamentali per orientare i nostri passi nella giusta direzione!

Il DVD

Nel DVD troverai un percorso guidato, che contiene tutti gli elementi fondamentali del metodo del Prossimo Passo.

Ogni sezione del DVD si apre con una breve introduzione teorica, che servirà come base concettuale per gli esercizi di introspezione. Quando utilizzerai il DVD per la seconda, terza... o milionesima volta, potrai saltare questa sezione e immergerti subito nella pratica.

Quanto tempo è necessario?

Il tempo necessario per completare l'intero percorso è soggettivo, perché ogni persona ha una velocità diversa nel fare gli esercizi: qualcuno è rapidissimo ed è subito pronto ad andare avanti, mentre altri preferiscono scrivere più a lungo o prendersi più tempo per riflettere e per metabolizzare i diversi esercizi.

Proprio per questo, il DVD è stato concepito in modo tale da permetterti di procedere al tuo ritmo: in alcuni punti, infatti, ti verrà chiesto di metterlo in pausa e di farlo ripartire quando sarai pronto a proseguire.

In linea di massima, cerca di dedicare almeno 2-3 ore a questo percorso, meglio ancora mezza giornata o più, senza interruzioni. È fondamentale che tu scelga di dedicarti del

tempo per portare chiarezza nella tua vita: questo sarà, di per sé, un passo importantissimo!

Potrai anche, ovviamente, fare il percorso un pezzo alla volta quando puoi; ti consiglio comunque di fare tutto il lavoro al massimo in 2-3 volte, in modo da rimanere nel flusso, perché questo darà più potere alla tua pratica.

Non “saltare”!

Ogni sezione del DVD è una tessera del mosaico che si aggiunge alle precedenti. Ti consiglio, quindi, di seguire il percorso nell'ordine in cui ti viene proposto e di non saltare avanti prima del tempo. So che in alcuni momenti la curiosità può essere forte, ma cerca di resistere! Sarà anche più divertente scoprire i diversi pezzi uno alla volta, come in una caccia al tesoro.

In particolare, per quanto riguarda **gli esercizi**, cerca di farli nella sequenza indicata e solo dopo aver ascoltato l'introduzione (almeno la prima volta).

Per quanto riguarda invece **il libro**, puoi leggerlo tutto prima di iniziare il DVD oppure leggere i diversi capitoli man mano che procedi con le corrispondenti sezioni del video. Sperimenta tu stesso e scopri cosa funziona meglio per te.

La Supercoscienza e la guida interiore

È particolarmente importante che tu non trascuri la *sezione 3 del DVD* prima di cominciare il percorso, poiché contiene la tecnica fondamentale che applicheremo in tutti gli esercizi.

Ciò che contraddistingue questo metodo da altri percorsi di life-coaching, infatti, è l'utilizzo della Supercoscienza, quella dimensione del nostro essere che è sempre immersa nella saggezza e che possiamo contattare in qualsiasi momento. La

dimensione supercosciente sarà il punto di partenza di ogni nostra attività, affinché tu possa osservare il quadro più ampio della tua vita e dirigere i tuoi passi verso la vera felicità. Per questo cominceremo subito con l'imparare la tecnica di Yogananda per la guida supercosciente.

Le tecniche spirituali

Come ho già detto, nell'ultima parte del DVD – e nell'Appendice di questo libro – troverai una sezione importantissima, dedicata ad alcune pratiche spirituali insegnate da Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda: gli Esercizi per la vita supercosciente, la Ricarica delle venti parti del corpo e la tecnica di concentrazione *Hong-So*.

Queste pratiche ti aiuteranno ad alzare il tuo livello di energia, a contattare la guida interiore, a rendere più positivi i tuoi pensieri e a risvegliare le tue risorse nascoste. Ti consiglio di impararle e applicarle ogni giorno, perché ti permetteranno di raggiungere la tua meta molto più facilmente. Sarà semplice farle seguendo il DVD, con la guida di Jayadev Jaerschky, il direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga, che le pratica e le insegna da tanti anni.

Alla fine del DVD troverai anche un canto, perché, come diceva Yogananda, «Cantare è metà della battaglia»: quando cantiamo, specialmente canti ispiranti, il nostro cuore si apre e si colma di energia e di gioia, e queste risorse ci permettono di superare più agevolmente anche gli ostacoli più ardui. È un canto molto semplice, basato su una potente affermazione di Yogananda: «Io posso!». Due paroline magiche da tenere sempre a mente nella tua vita.



PARAMHANSA YOGANANDA

(1893-1952)

Paramhansa Yogananda è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente per portare gli insegnamenti dello yoga. *Yoga* inteso non solo come posizioni fisiche, gli *asana*, ma come vera e propria scienza dell'unione con il nostro Sé superiore, con le nostre potenzialità più elevate, con la gioia che è sempre dentro di noi.

Yogananda portò questi insegnamenti in America negli anni Venti del Novecento, un'epoca in cui lo yoga era ancora quasi del tutto sconosciuto e parole come *energia*, *karma* o *reincarnazione* non facevano ancora parte del linguaggio comune. Tenne conferenze e lezioni di fronte a migliaia di persone, trasformando la coscienza dell'Occidente e divenendo in poco tempo uno dei più amati insegnanti spirituali del nostro tempo. Considerato "il padre dello yoga in Occidente", è famoso soprattutto per la sua *Autobiografia di uno yogi*, tradotta in 18 lingue e considerata uno dei classici spirituali più importanti di tutti i tempi.

Yogananda aveva il compito di venire nel mondo cristiano per mostrare l'unità di base tra gli antichi insegnamenti dell'India e quelli del Cristianesimo. Non era venuto, come egli stesso diceva, «per portare una nuova religione», ma l'antica scienza dell'Unione con il proprio Sé superiore, con quella Felicità Suprema che è il diritto di nascita di ogni essere vivente. Una scienza estremamente pratica, che abbraccia tutti i campi dell'esistenza e che Yogananda definiva "la scienza della religione" o "il sentiero della realizzazione del Sé".

Questi metodi scientifici dell'antica India comprendono anche il *Kriya Yoga*, la tecnica più famosa che Yogananda ha trasmesso per l'evoluzione della coscienza.

Tra gli scopi e ideali di Yogananda c'era anche la creazione delle Colonie di fratellanza mondiale, ciò che noi oggi chiamiamo "comunità spirituali". Egli vedeva nel futuro dell'umanità un tempo in cui le persone non sarebbero più vissute separate le une dalle altre, ma si sarebbero riunite con altri individui animati da ideali affini per vivere, lontano dalle città, «una vita semplice con ideali elevati, che conduce alla più grande felicità». Questo aspetto della sua missione è stato sviluppato da Swami Kriyananda, un discepolo americano molto vicino al Maestro.

SWAMI KRIYANANDA

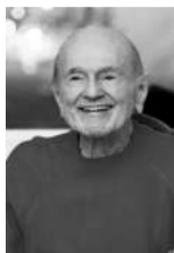
(1926-2013)

Divenuto discepolo di Paramhansa Yogananda nel 1948, Swami Kriyananda ha dedicato la sua vita a sviluppare ed espandere i semi "pratici" che Yogananda aveva piantato.

Con la sua incessante opera di divulgazione – attraverso conferenze in tutto il mondo, 150 libri e 400 brani musicali – Kriyananda ha mostrato come applicare i principi dello yoga al lavoro, ai rapporti, all'educazione, all'espressione creativa, alla ricerca della prosperità, alla salute di corpo, mente e anima, alla leadership e così via.

Ha anche fondato, alla fine degli anni Sessanta, le comunità Ananda, veri e propri laboratori viventi per gli insegnamenti di Yogananda. Esistono oggi numerose comunità Ananda negli Stati Uniti, in India e anche in Italia, nei pressi di Assisi.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo nel 2013, ma i suoi messaggi di pace e d'amore continuano a ispirare molte anime, di tutti i sentieri, ovunque nel mondo.





SAHAJA MASCIA ELLERO

Sahaja vive ad Ananda dal 1995. Insegnante diplomata di *Raja Yoga* e *Ananda Yoga*, tiene regolarmente seminari e conferenze in Italia e all'estero sugli insegnamenti di Yogananda e Swami Kriyananda, in particolare quelli relativi alla psicologia spirituale: un tema che l'appassiona e che ha approfondito negli anni attraverso lo studio e numerosi percorsi di formazione.

Dopo essersi dedicata per molti anni alla traduzione delle opere di Yogananda e Kriyananda, è stata incoraggiata da quest'ultimo a occuparsi di counselling spirituale. Fa parte del team di insegnanti, counsellor e terapeuti spirituali dell'Ananda Life Therapy School e dell'Ananda Life Therapy Center, ed è specializzata nelle tecniche di Yogananda per trasformare le forme-pensiero e le abitudini limitanti.

Sahaja ama condividere le esperienze e gli insegnamenti che hanno trasformato la sua vita ed è apprezzata per il suo entusiasmo, la sua comprensione intuitiva delle persone e la capacità di aiutarle a trovare soluzioni pratiche.



I PERCORSI DEL PROSSIMO PASSO®



Il metodo del Prossimo Passo è nato nel 2012, dal desiderio di Sahaja di integrare gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda in un percorso pratico e interattivo, che aiutasse le persone a fare chiarezza nei propri passi e offrisse una serie di strumenti concreti per trasformare i propri sogni e desideri in realtà.

I corsi del Prossimo Passo sono in continua evoluzione e ti invitiamo a tenerti aggiornato sulle novità alla pagina www.ilprossimopasso.it e alla pagina Facebook Il Prossimo Passo.

Esistono programmi del Prossimo Passo della durata di un weekend, di un weekend lungo o di cinque giorni, come pure percorsi individuali e in piccoli gruppi.

Oltre al corso base, Il Prossimo Passo della tua Vita – offerto in questo DVD – esistono anche percorsi specifici dedicati ai rapporti, alla scoperta di se stessi, ai passi da compiere all'inizio di un nuovo anno e così via.

Tutti questi corsi includono attività creative, pratiche spirituali, momenti di divertimento e di condivisione delle esperienze personali... tutte cose che non è stato possibile inserire in un DVD! Ti invitiamo quindi a partecipare di persona a questi programmi, per aggiungere all'efficacia del metodo anche il potere del lavoro di gruppo e il sostegno personale di Sahaja e degli altri insegnanti.

Ti aspettiamo con gioia!

Sahaja e il team del Prossimo Passo

TESTIMONIANZE

«Un diario di viaggio che, tappa dopo tappa, ci svela come rientrare nel nostro ritmo per tracciare le orme verso i nostri traguardi e non quelli ambiti da altri. Un metodo per trasformare gli ostacoli in opportunità e riabbracciare la nostra vita, quel capolavoro pronto a mostrarci i nostri talenti e trasformarli in doni. Sahaja con la sua professionalità e la sua dolcezza ci mostra come rimetterci in sintonia con il nostro timone interiore e seguire la voce della nostra parte interiore profonda che conosce il percorso e la meta».

–*Susanna Garavaglia, counselor, naturopata, scrittrice*

«Uno strumento pratico, chiaro ed efficace per focalizzare e convogliare le nostre risorse verso la realizzazione delle mete che ci proponiamo di raggiungere. I suggerimenti, le tecniche e le pratiche descritte accompagnano il lettore passo passo verso lo stato di coscienza desiderato. Una vera e propria raccolta di consigli utili per vivere la vita con maggiore consapevolezza, pienezza, felicità, in sintonia e in contatto con la nostra natura divina più profonda».

–*Daniele Magni, direttore di L'altra medicina*

«Sono arrivata ad Ananda nell'estate del 2012, e ho partecipato alla primissima edizione del Prossimo Passo. Ero in un momento di paralisi emotiva, quando non sai più cosa è bene per te e come trasformare i nodi delle relazioni, le paure che ti impediscono di essere felice, persino di provarci. Sahaja è una donna di montagna, sa farti da guida e incoraggiarti quando la salita sembra non finisca mai, ha il passo e il respiro di un alpino, e una naturalezza che è specchio del suo bellissimo nome spirituale. Sono stati giorni di lacrime e sorrisi, condivisioni, silenzi, canti e risate, sì tante risate, quell'allegria che ti sgorga dal cuore quando ti senti completamente accolto, ascoltato, protetto. Grato, in una parola». –*Laura Marinoni, attrice*

«È molto difficile trovare i propri veri passi in mezzo a quelli tracciati da una lunga eredità di attese. Eppure è tutto qui quello che dobbiamo fare: capire quale sia il nostro sentiero, unico e inedito. E non ha altro senso la vita. Dire di sì al cammino richiede il coraggio di vivere a mani aperte, di ricevere ogni mattino un giorno nuovo. In questo libro Sahaja prende per mano il tuo Sé più alto e lo aiuta a sbocciare. Ti aiuta a capire che il fiore che stai per diventare è già tutto presente nel seme che è in te. Che è nei tuoi occhi la meraviglia che pensavi di attendere da una bellezza lontana del mondo».

–*Giulia Calligaro, giornalista e ricercatrice spirituale*



DICONO I PARTECIPANTI...

«Una delle migliori e più efficaci esperienze per la mia crescita personale e professionale. Grazie all'intensità e delicatezza di questo corso ho potuto affrontare con maggior facilità e leggerezza tanti aspetti di me stessa e delle mie relazioni. Un'occasione preziosa per fare il punto della situazione e mettere a fuoco il prossimo passo che porterà più gioia e soddisfazione nella propria vita e nei propri rapporti. La cosa fantastica è che puoi tornare e migliorare ancora. Ogni volta è un'esperienza diversa e unica!». –*Valentina, Milano*

«Ci tenevo a ringraziarvi ancora per la meravigliosa e travolgente esperienza che ci avete donato con amore ed energia. Rileggendo i miei appunti, mi rendo conto di come sia stato graduale e sorprendentemente semplice il passaggio dal non sentire più la vita nelle mie mani al sentirmi parte di un immenso e profondo stato di coscienza, che a poco a poco sta risvegliando quelle parti di me che credevo assopite e assorbite dal quotidiano e da una vita frenetica votata al lavoro. GRAZIE!». –*Elisa, Novi Ligure*

«Mi avete indicato delle vie, delle possibilità nuove e mi avete fatto venire voglia di sperimentare e provare a crescere e a muovermi verso una felicità che riesco a rivedere come una meta accessibile. Vi ringrazio tanto». –*Francesca, Milano*

«È speciale partecipare a questi corsi. Attraverso la guida, l'ispirazione, lo studio, la pratica, l'intuizione, mi avete condotta alla scoperta di quanto possa essere concreta, divertente, e soprattutto ATTIVA, la creazione del proprio futuro! È una magia, e gli ingredienti che ci insegnate a utilizzare sono pieni della forza dei Maestri. L'impegno dei 30 giorni ha cambiato considerevolmente la qualità della mia vita e mi ci aggrappo con tutte le mie forze per tenermi sempre desta e pronta! Non c'è più spazio per l'indulgenza, per la pigrizia, per le scuse!». –*Elisa, Gorizia*

«È stata una bellissima esperienza, un bel viaggio intrapreso con tanti fantastici compagni che porto nel cuore! Penso che il vantaggio più grande che ne ho avuto sia la presa di coscienza che tutti, chi più chi meno, abbiamo una serie di problemi, più o meno gravi, che ci ostacolano; ma abbiamo anche la possibilità di superarli con l'aiuto reciproco, la meditazione, la scelta di stare il più possibile nella luce, di cercare di sfuggire all'ombra sempre in agguato, anche quando tutto ciò richiede una grande forza di volontà». –*Marco, Cuneo*

«In questo weekend siamo stati guidati a interpellare le nostre parti sagge e supercoscienti, in un viaggio introspettivo, incalzante, articolato, a tratti giocoso e creativo; abbiamo sentito, percepito, intuito, visualizzato, disvelato il variegato mondo interiore che già certo conoscevo, ma come un'alchimia: collegando pezzi, aggiungendo riflessioni, tagliando, definendo meglio, condividendo, sintetizzando... ed ecco che il quadro è risultato più chiaro. Mi sento energizzata e rimotivata». –*Marzia, Perugia*

«L'esperienza del *Prossimo Passo nei tuoi Rapporti* è un momento di crescita importante, soprattutto per l'occasione che fornisce di coniugare le ragioni dell'altro con le proprie e, così facendo, di comprendere che le ragioni dell'altro sono la tua parte in ombra che ti chiede di non essere ignorata. Anzi, che non puoi più ignorare, sei lì per questo! Arrivi al corso pensando di uscirne con una ricetta che ti farà avere ragione sull'altro e poi diventi l'altro e riesci a entrare in quelle dinamiche che ti spaventano o feriscono. Così ti espandi,

ti rafforzi molto e riesci ad avviare quella trasformazione che ti ha portato lì. Il Prossimo Passo è quella scintilla necessaria per accendere la tua intuizione verso stati di coscienza più elevati, una scintilla che viene attizzata dolcemente e nei giusti tempi». –*Iole, Roma*

«Ho fatto tanti corsi e seguito altrettanti seminari, ed ero convinta di sapere già tutto quello che c'era da sapere sulla crescita personale. Con mia meraviglia ho constatato che non si finisce mai di conoscere, perché il corso è stato presentato da una profondità e una conoscenza molto ampia e superiore della vita. Ho potuto aprire il cuore ed entrare in nuove dimensioni di consapevolezza essendo accompagnata in modo gentile e delicato, ma allo stesso tempo con nitida chiarezza e determinazione del potere e la divinità che c'è in ognuno di noi». –*Sonia, Svizzera*

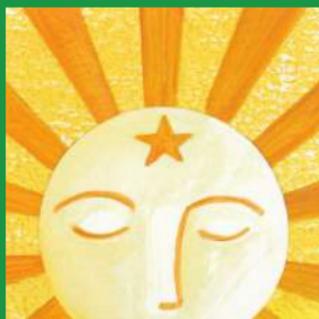
«Bellissima esperienza quella del *Prossimo Passo nei tuoi Rapporti*. Certo gli strumenti che ho imparato vanno poi portati nella vita quotidiana, ma quando servono so che ci sono e riesco a dirigere le mie emozioni in maniera più positiva, a lasciare andare le cose che non posso controllare e a vedere la mia parte nei rapporti. Questo mi permette di “positivizzare” l'energia distruttiva della rabbia, convertendola in gratitudine per ciò che succede perché proprio i momenti più difficili sono fonte di grande crescita!». –*Cristina, Bergamo*

«Ho partecipato più volte al *Prossimo Passo nei tuoi Rapporti* e ogni volta è stata un'esperienza unica e arricchente. Un viaggio verso la nostra essenza più profonda, che mi ha fatto conoscere delle nuove chiavi di lettura per una maggiore consapevolezza delle dinamiche che caratterizzano i rapporti della nostra vita. È stato uno strumento davvero importante, con il quale sono riuscita a sciogliere dei nodi e ad andare oltre nel rapporto con me stessa. La sensazione che ricordo di uno di questi momenti è di profondo amore, libertà di espressione e leggerezza. Grazie!». –*Lorena, Treviso*



« I TUOI
PENSIERI

TI CONDURRANNO
INEVITABILMENTE
AL FALLIMENTO
O AL SUCCESSO:



DIPENDE DA
QUALE PENSIERO
È PIÙ FORTE».

Paramhansa Yogananda